

地域防災住民組織活動の手引き





中野区災害対策本部長
中野区長 田中 大輔

平成23年3月11日に発生した東日本大震災（東北地方太平洋沖地震）では、未曾有の大地震により広い地域にわたり甚大な被害を受けました。被害にあわれた方々には心よりお見舞い申し上げます。

中野区としても復興は被災地だけの問題ではなく日本全体の問題にとらえ、一自治体としてできることには最大限積極的に取り組んでいくべきという考えから、震災直後から引き続き職員を派遣し、現在も宮城県内の自治体で11名の職員が復興業務等に携わっています。

被災地の復興にむけた課題の多さと困難さから、まだまだ支援は継続していく必要があると考えています。

中野区内では、東日本大震災を契機として、防災訓練などには、いずれの会場にもこれまで以上に多くの参加者が集まり、防災についての区民の関心の高さ、切実な思いを改めて感じているところです。大地震はいつ起きても不思議ではないといわれています。その時、まちを守るのは区民の皆さんです。区内全域で防災会が組織されていて、防災活動が盛んに行われていることは、大変心強いことです。

地震発生の瞬間には、一人ひとりが「自分や家族の命を守る（自助）」、次に「地域全体でまちを守る（共助）」、区は「的確な対応を迅速に行う（公助）」などの基本的な行動が確実に行われるように、まず区民の皆さんの自覚や行動をお願いしていますが、区民の皆さんが「命を守る、まちを守る」行動がとれるよう、区は組織作りのお手伝いや事前の普及啓発などを確実に実施してまいります。

防災活動を軸とした地域のつながりが、学校やPTA・事業者等にさらに広がることで被害を減らし、「災害に強いまち中野」を実現する大きな力になると考えています。

目的や地域の状況に合わせた、実りの多い防災活動を進めるにあたり、このたび発行する「地域防災住民組織（防災会）活動の手引き」を有効にご活用いただき、さらなる活動の推進と新たな連携の一助となれば幸いです。

目 次

はじめに 災害対策の基本	2
災害に備える	

第1章 わが家・わがまちを守る力	4
火災の発生を抑える	
けがをしない備え	
震災後の生活を支える備え！	
「情報」が人を落ち着かせる！	
避難行動について	
中野区防災地図	
『わが家』を守る力(1)	
『わが家』を守る力(2)	
地域防災住民組織『防災会』について	

第2章 組織作りに向けて	20
組織の編成例	
防災会の活動 平常時と災害時	

第3章 組織(防災会)の活動	26
防災(減災)活動を開始する目安	
水害時の活動	
水防関係の地図	
平常時の活動	
地域の防災訓練	
身近な物を使った救助法	
長く続けるための活動サイクル	
救助のイメージ図	
防災資機材の活用方法について	
防災活動に対する区の助成と補償	
避難所運営会議	
避難所開設に必要な協議とは	
避難所の防災資機材の活用手順①	
避難所の防災資機材の活用手順②	
避難所の防災資機材の活用手順③	
避難所の防災資機材の活用手順④	
避難所の防災資機材の活用手順⑤	
避難所の防災資機材の活用手順⑥	
避難所の防災資機材の活用手順⑦	
避難所の防災資機材の活用手順⑧	
避難所の防災資機材の活用手順⑨	
避難所の防災資機材の活用手順⑩	
避難所の防災資機材の活用手順⑪	

避難所の防災資機材の活用手順⑫	
避難所の防災資機材の活用手順⑬	
避難所の防災資機材の活用手順⑭	
避難所の防災資機材の活用手順⑮	
ここでひといき 被災生活のススメ	

第4章 地域の防災体制づくり	102
地域のきずなで減災活動	

第5章 防災訓練の実施	104
区が主催する訓練等	

第6章 中高層マンションの防災	110
マンション(共同住宅)での防災活動	
住民全体での取り組み	
地域の防災会との連携	
マンション(共同住宅)での防災活動・構成(例)	
資機材を整える	

第7章 中野区の防災対策	114
災害対策本部組織	
風水害の災害応急対策態勢の種類と名称①	
風水害の災害応急対策態勢の種類と名称②	
地震災害応急対策態勢	

第8章 資料編	122
避難所一覧	
地域防災会別防災活動拠点一覧表	
防災広場設置状況	
地域防災会結成状況	
防災意識普及啓発・参考資料紹介	
近年の中野区の主な風水害被害一覧	
調節池・雨水貯留施設一覧	
警戒水位	
排水ポンプ配備一覧	
排水ポンプについて	
中野区の帰宅困難者対策	

はじめに 災害対策の基本

災害に備える

災害に備える大前提

- 一人ひとりが、地震から命を守るために備え、安定した生活が続けられるよう備えてください。
- 地域の皆さんが協力して、災害をへらすための活動を推進してください。
- 区は、防災関係機関と連携し、迅速に応急活動を行います。
- また、平時の防災活動を支援いたします。

『自助』『共助』『公助』について

『自助』

- 自分自身や家族が無傷でいられることが、その後の『共助』（地域での助け合い）の最初の一步となります。

『共助』

- 身近な災害を最少に抑えることが、全体の被害を減らす大きな力となります。

『公助』

- 区や警察署・消防署をはじめとする「防災関係機関」は、災害に備え平時から連携を確認し、区民の安全に迅速に対応する義務があります。
- 区は24時間体制で、災害情報の収集を行う態勢を取っています。
- しかし、大地震の場合、「防災関係機関」も、人的・物的な被害を受ける可能性があり、迅速な対応に支障をきたすことも想定されます。
- このため、「自助」「共助」による、発災後の行動が重要になります。



そなえる



身を守る



自助

自分の命は、
自分で守る

力をあわせて
災害につよい
まちづくり

公助

区の防災体制

共助

自分たちの町は、
自分たちで守る

そなえる



たすけあう



第1章 わが家・わがまちを守る力

火災の発生を抑える

わが家は火元にはならない！

■『グラッときたら身を守る』

- 中野区の震災被害で、心配されるのは「家屋倒壊」と「火災」です。
- 火災を起さないことが大切ですが、大きく揺れている最中は「身を守る」ことが重要です。
- ケガをしなければ、その後の初期消火や避難行動も確実に行うことができます。
- 火事が起きた場合、ひとりで対応しようとせず、周囲に大声で知らせることが重要です。
- 家庭用の消火器では限界があります。天井に火が届くようであれば、速やかに避難してください。

消火器の使い方



①安全栓を引き抜く



②ホースを火に向ける



③レバーを握りしめる

街頭消火器

- 道路などにある街頭消火器（区内に約6千本あり、火災発生時には誰でも使用可）の設置場所を確認しておき、火災発生時には協力し合って活用すれば、被害の拡大を食い止められます。

火事の煙に注意！

- 火災が発生する煙には、有毒物質が含まれており、吸い込むと呼吸困難や気を失うなどの症状をおこす恐れがあります。
- 姿勢を低くし、ぬれたタオルなどを口と鼻にあてがい、避難してください。



■日頃の安全管理をしっかり！

キッチンの周りの安全管理

- ガスコンロの近くに燃えやすい物を置かないこと。
- 電熱器具は、使用後にプラグを抜く習慣を。
- 揚げ物の最中にはガスコンロから、絶対に離れないこと。



電熱器具類の安全管理(通電火災の予防)

- 電気ストーブ、トースター、アイロン・ドライヤーなど、熱を発する器具は、使用後にプラグを抜く習慣を。
- 住人が避難後の家屋から、電気製品が原因となった火災が発生する場合があります。



ストーブなどの安全管理

- ストーブなどは、カーテンや洗濯物などの燃えやすいものから離して使いましょう。
- 火のついたままの給油や移動は絶対にしないこと。

■避難のとき——電源ブレーカーを切って！

- 自宅を出て避難するような場合には、必ず「分電盤」のブレーカーを落とし、さらに確認してから出発しましょう。
- 通電火災（停電から復旧した際、地震の揺れなどで破損した器具などが原因で発生する火事）を防ぐことができます。



けがをしない備え

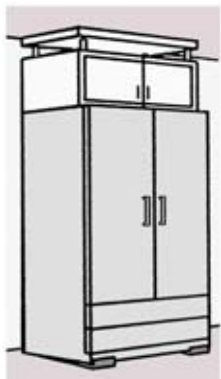
「突っ張り棒」で固定する

- 天井が板（ベニヤ）や石膏ボードなどでないコンクリート基礎の固い素材なら簡単に強く設置できる。棚の両端にとりつける。説明書の指示通りに設置する。棚の奥、壁寄せに取り付けることがポイント。工具類は不要だが、根気よくていねいに、しっかりと設置する。



家具転倒防止収納ユニット及びストッパー式防止マットで固定

- 家具と天井の間を埋めて固定するもう一つの方法で、普段は収納として活用できる。
- 家具を壁から3～5cm離し、上部を壁につけるようにして家具を傾け、下の隙間にストッパーを入れて固定する。



テレビ・パソコン等の対策

- できるだけ低い位置に起き、テーブル式、バンド式などで固定する。
- 落下、移動しないようにテレビの下に粘着性のマット等を貼る。
- パソコン（デスクトップ式）が机などから移動しないようにテーブル式・バンド式などで固定する。



ガラスの飛散防止・照明器具の落下防止

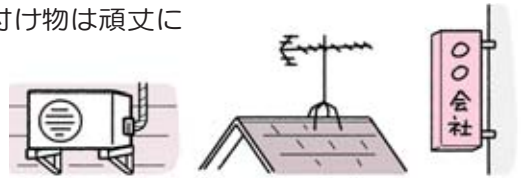
- 大きなガラス戸は、昼夜ともカーテンを（厚手、薄手関係なし）。
- 窓や棚などのガラスには「飛散防止の透明フィルム」を貼る（食器用洗剤をうすめたものをスプレーするとうまく貼れる）。
- 蛍光灯はじめ各種のガラス製品、陶器類の割れ散った破片での傷は、「火の始末」や「消火行動」が出来なくなることが予測され、またその後の生活にまで影響する。
- 照明器具の落下防止をしておく。特にシャンデリアは専門店に相談して対策を取っておく。



外回りの安全確保

看板、アンテナ、室外機・屋根瓦の安全

取付け物は頑丈に



植木鉢など

高所欄干や塀の上などに置かない



ブロック塀の安全



※家と外回りの安全を専門家に相談しましょう。

暗闇やガラス片の中でも行動できるように！

- 暗闇でも行動できるように、履物と懐中電灯を家族みんなの寝床（ベッド）の手近に用意しておく。



就寝時の安全対策

- 就寝（ベットや寝床）する部屋は安全空間をできるだけつくっておく。
- 家具などを置く場合は、なるべく低い家具を置き、転倒防止をしっかりとしておく。
- 家具の置き場所も十分考慮して位置する。
- 特にお年寄りの部屋や子供部屋はなるべく物を置かないようにする。



震災後の生活を支える備え！

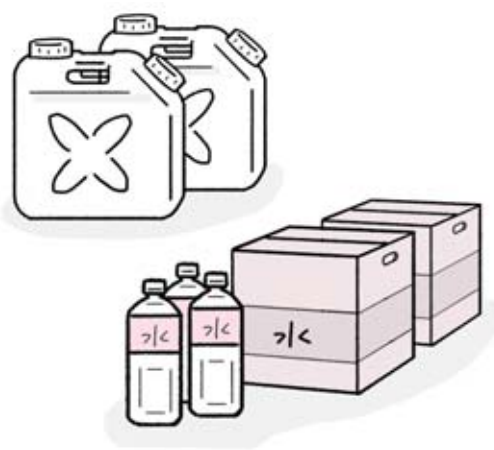
食料・飲料水は3日分を備えましょう！

■家族構成や年齢に合わせた備えを！

- 地震発生直後は、電気などのライフラインが停止する恐れがあります。また、日常食品等の入手も困難になります。各家庭の状況に応じて、3日以上分の食料や水を備蓄しましょう。
- また、鉄道など公共機関が停まった場合には、帰宅が困難になります。食料や飲料水、防寒着など、職場にとどまるための備えもしておきましょう。

水

- 飲料水の備え……●ペットボトルのストックが、衛生や安全の点からよいでしょう。
- 一般スーパーなどで売られているペットボトル入りのミネラルウォーターなども、「賞味期限」は2年間程度あります。
- 生活用水の備え……●ポリタンクや、空のペットボトルなどで備え、トイレの洗浄水代わりなどに使用します。
- お風呂の残り湯を溜めておくことも有効ですが、幼児などがある家庭では、水の事故をおこさない備えも必要です。



食料品

- 日頃食べている食品・食材を少し多めに備えておくことが有効です。
- 食べ慣れている、混ぜりけのないクラッカーやビスケット、缶詰やレトルト食品など。
- 加熱が必要な食品は、後述のガスコンロの備えとあわせると、食事の備えが一段と高まります。



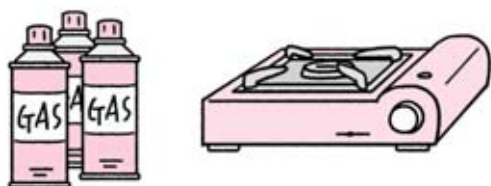
照明と調理器具について！

■使い慣れたものを使えるように

- 「カセットコンロ」や「固形燃料」は操作も簡単で大変有効です。
- コンロにあったボンベを少し多めに備えておくと良いでしょう。
- 懐中電灯もいろいろなタイプがあります。
- 手持ち式やランタン式など。家族構成や間取りを考えて、必要な台数が必要な時に、使えるように確認しておきましょう。

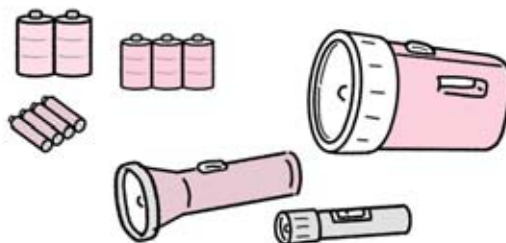
燃料

- 予備のガスボンベは、十分に用意しておきましょう。
- 使用後は、ボンベをはずして、安全に保管するようにしましょう。



照明

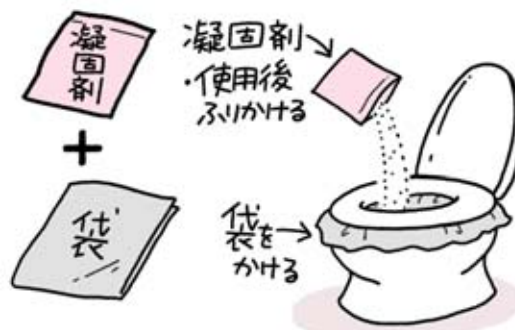
- 使い方と乾電池の確認を家族で確認しておきましょう。
- ろうそくを使用する場合には、余震で倒れた場合にも火災にならないよう、ろうそくの長さよりも大きな容器の中で使いましょう。



トイレの備えについて！

■「簡易トイレ」の備えを

- 空腹にはしばらくがまんすることができたとしても、トイレをがまんすることは、体調をくずすことにもつながりかねません。
- 自宅のトイレが使用不能になった場合に備え、「携帯トイレ」や「簡易トイレ」を備えましょう。



「情報」が人を落ち着かせる！

正しい情報を手に入れることが大切！

■テレビ、ラジオ、区からのお知らせなど

- テレビ・ラジオ・区からのお知らせを手しましょう。
- 区からのお知らせは、学校・公園などに設置している「防災行政無線(パンザマスト)」からお伝えします。
- また、避難所や区民活動センター(地域本部)でも情報を手に入れることができます。
- 災害時には過大な被害情報が、人づてで伝わってしまうこともあるようです。「〇〇町が全滅」「〇〇地域が壊滅状態」などの不確実な情報に惑わされず、「自分の命が守れる行動」をとりましょう。



■「緊急地震速報」

- 地震速報が流れた瞬間に、「身を守る行動」「危険を周囲に知らせる行動」がとれるような心構えが大切です。



※直下型地震など震源が近い場合は「緊急地震速報」が間に合わない場合も想定されます。

家族との安否確認と集合場所

- 災害時には、普段通りに電話(携帯電話も含む)で連絡を取り合うことができなくなります。家族共通の連絡方法を普段から話し合っておきましょう。
- 2011年3月11日の東日本大震災の際には、「固定電話・携帯電話」90%程度の制限がされました。
- この時に有効な通信手段が「伝言ダイヤル171」でした。
- 使用方法を家族や連絡を取りたい相手と確認しておきましょう。



『伝言ダイヤル171』『災害用伝言板』利用のしかた

■NTT『災害用伝言ダイヤル』

地震などにより被災地への電話がつながりにくい状態になった場合に提供される「声の掲示板」です。

災害用伝言ダイヤルの設置は、テレビ、ラジオを通じて公表されます。一般加入電話（固定電話）、公衆電話、携帯電話、PHSは、相互間送受信ができます。録音伝言は、48時間で消去されます。

詳しくは

<http://www.ntteast.co.jp/saigai/voice171>

伝言を録音する	伝言を再生する
1 7 1 にダイヤルする。	1 7 1 にダイヤルする。
↓ガイダンスに従って	↓ガイダンスに従って
1 にダイヤルする。	2 にダイヤルする。
↓ガイダンスに従って	↓ガイダンスに従って
相手の電話番号／市外局番から ××××-×××-××××	
↓ガイダンスに従って	↓ガイダンスに従って
30秒以内に (伝言を) 録音する	再生する (相手のメッセージを聞く)

※「防災週間」「防災ボランティア週間」毎月1日・15日は伝言ダイヤル171を体験できます。

■携帯電話各社 『災害用伝言板』

携帯電話のインターネット通信を利用した「災害用伝言板」が携帯電話各社によって設置されます。他社の携帯でも伝言の閲覧は可能です。

NTTドコモ
ソフトバンク
au by KDDI
ウィルコム

<http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>
<http://dengon.softbank.ne.jp/j>
<http://dengon.ezweb.ne.jp/>
<http://dengon.willcom-inc.com>

アドレスは変更になることがあります。

避難行動について

避難誘導が必要なとき

家屋倒壊や家屋焼失が発生している場合

- 家屋が焼失したとき。
- 家屋が倒壊したとき、またはその危険があるとき。
- 自宅で生活が困難なとき。



災害対策本部からの避難勧告等が発表された場合

- 災害対策本部から避難勧告または避難指示が出たとき。
- ◆区役所、警察、消防などや防災会の指示に従ってすばやく行動しましょう。
- ◆近所や事業所と協力して、混乱を防ぎ、安全に行動できるように努めましょう。



火災の延焼が食い止めることができない場合

- 火災が拡大し、延焼火災が接近したとき。
- ◆その地域の人々は避難を急がなければなりません。
- ◆特に、要援護者のいる家庭ではためらうことなく、防災会や地域の人々の協力をえて早めの避難をしましょう。



どのように避難するか

避難にさきだって

- 電気のブレーカーを切る(通電による火災を防ぐため)。
阪神・淡路大震災では、通電による火災も少なくなかった。
- 戻ってくる家族や駆け付ける知人のための連絡メモを、目につく場所に残しておく。
- 家の中に飛び火するのを防ぐため、窓や扉を閉める。



避難に出発

- 家族や隣近所の人と声をかけ合って集合し、集団で避難する。
- 家族みんなが目的地をしっかりと理解しておく。
- 高齢者・障害者・妊婦・乳幼児を連れた家族など、自分の避難が困難な人を優先的に避難させましょう。
- 徒歩で避難する。自動車やオートバイ、自転車はだめ!
- 警察官や防災会のリーダーの指示にしたがって秩序よく避難する。

どうやって避難するか

■火災から身を守ることができる、広い場所へ避難することが基本です。

避難所への避難

※自主的に避難することも大切ですが、防災会の活動拠点で正しい情報を得てから、集団で避難することで、混乱が抑えられます。

大地震発生



避難



大規模火災のおそれがあるときの避難

※大規模延焼火災が発生した場合に避難する場所です。

大規模火災発生



避難



※火災のおそれなくなったとき



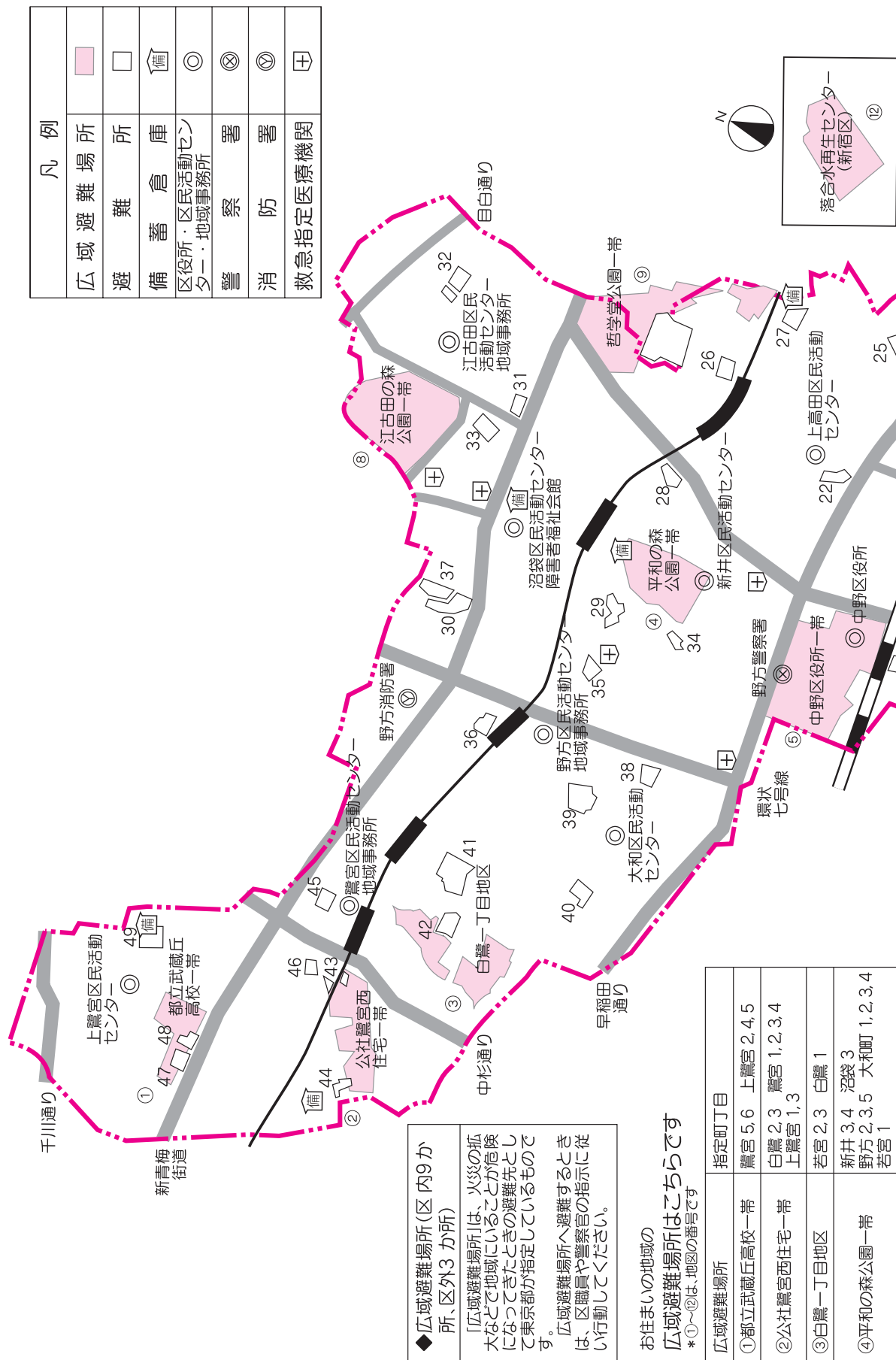
備えておきたい非常用持出袋

- 最小限の必需品をリュックサックへ。
- 家族構成や状態に合わせて人数分用意。
- 季節に応じて中身の交換。
- 持病の常備薬等は十分に。
- すぐ取り出せる場所に置く。

◎食料品等 ◎医薬品等
◎衣類等 ◎日用品
◎貴重品 ◎その他



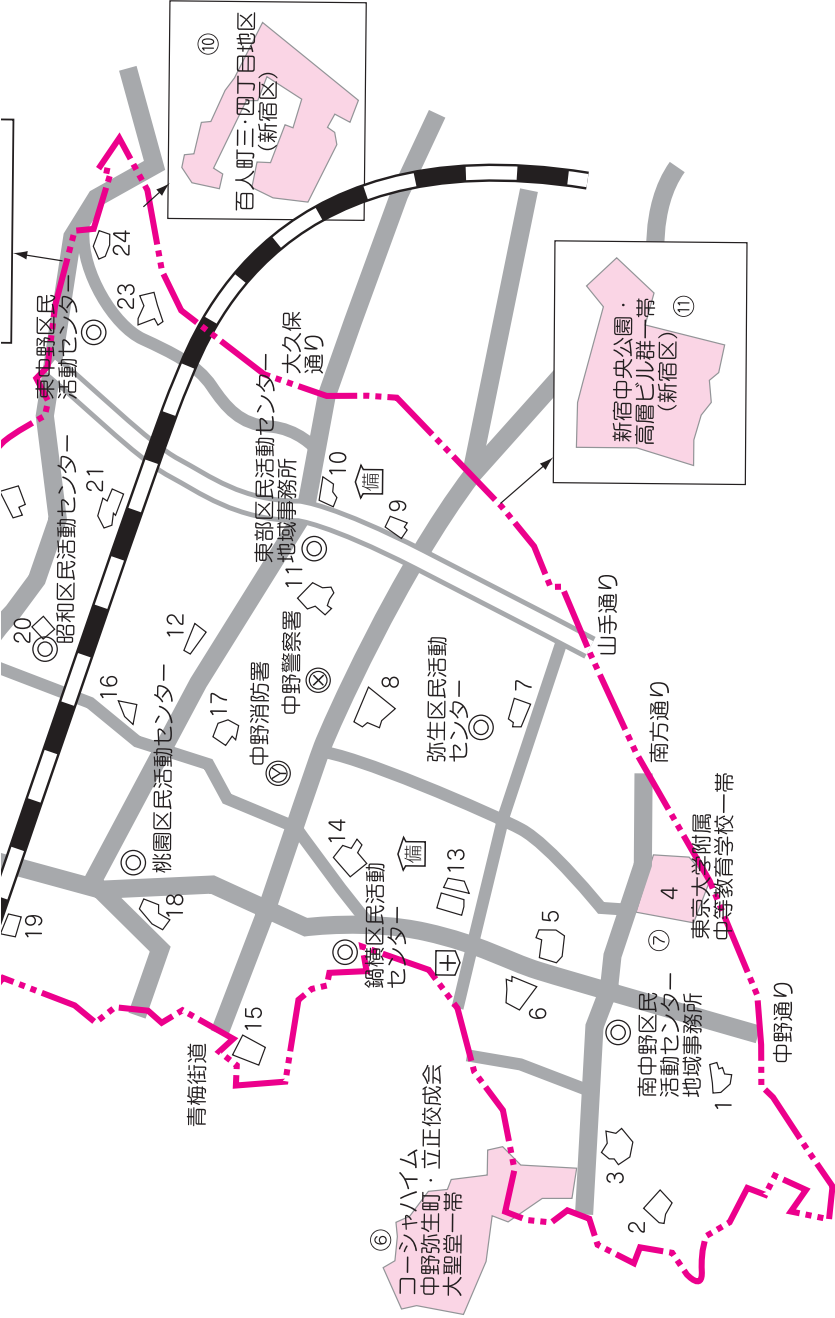
中野区防災地図



⑥コーシャハイム中野弥生町・立正佼成会大聖堂一帯	南台 3, 4, 5 弥生町 5, 6 本町 5
⑦東京大学附属中等教育学校一帯	南台 1, 2 弥生町 3, 4 の各一部
⑧江古田の森公園一帯	沼袋 1, 2, 4 江原町 1, 2, 3 江古田 2, 3, 4 丸山 1, 2 野方 4, 6
⑨哲学堂公園一帯	東中野 3 中野 6 上高田 1, 2, 3, 4, 5 新井 5 松が丘 1, 2 江古田 1
⑩百人町三・四丁目地区 (新宿区)	中央 1 東中野 1
⑪新宿中央公園・高層ビル群一帯 (新宿区)	弥生町 1, 2 弥生町 3, 4 の各一部 本町 1, 2, 3
⑫落合水再生センター (新宿区)	東中野 4, 5

※弥生町3丁目3～7, 28～36番と4丁目4～14、34～37番は⑩、弥生町3丁目1～2, 8～27番と4丁目1～3, 15～33番は⑦が広域避難所になります。

◆避難所 (区内 49 か所)	
区では、災害時の救援・救護活動の拠点として、小・中学校など 49 か所を「避難所」に指定しています。	
避難所では、情報の収集伝達、負傷者の救護、り災者の収容などのほか、給水や給食、生活物資の配布を行います。そのため、各避難所に防災無線、医療資材、発電機、投光器、防災用戸、浄水機や食糧、生活用品などを配備しています。	
避難所は、地域防災住民組織単位に指定しています。それぞれの避難所を確認しておきましょう。	



お住まいの地域の

避難所はこちらです

*1～49は、地図の番号です。

番号	施設名	所在地	番号	施設名	所在地	所在地
1	新山小学校	南台 4-4-1	18	桃花小学校	中央 5-43-1	野方 3-5-5
2	南中野中学校	南台 5-22-17	19	旧桃丘小学校	中野 3-40-23	野方 6-30-6
3	多田小学校	南台 3-44-9	20	桃園第二小学校	中野 6-13-1	丸山 1-17-1
4	頼太学園附属中等教育学校	南台 1-15-1	21	明大付属中野中学校・高校	東中野 3-3-4	大和町 1-18-1
5	中野神明小学校	弥生町 4-27-29	22	大妻中野中学校・高校	上高田 2-3-7	若宮 1-1-18
6	旧中野富士見中学校	弥生町 5-11-16	23	第三中学校	東中野 5-12-1	大和町 4-26-5
7	向台小学校	弥生町 1-25-1	24	旧東中野小学校	東中野 5-27-8	若宮 3-46-8
8	桃園小学校	本町 3-16-1	25	白桜小学校	上高田 1-2-28	若宮 3-53-16
9	第十中学校	中央 1-41-1	26	上高田小学校	上高田 5-35-3	白鷺 3-1-13
10	塔山小学校	中央 1-49-1	27	第五中学校	上高田 4-28-1	白鷺 3-9-2
11	玉仙学園	中央 2-28-3	28	新井小学校	新井 4-19-1	鷺宮 3-31-4
12	谷戸小学校	中野 1-26-1	29	旧沼袋小学校	沼袋 3-13-2	鷺宮 4-7-3
13	第二中学校	本町 5-25-1	30	緑野中学校	丸山 1-1-19	北中野中学校
14	中野本郷小学校	本町 4-27-3	31	第七中学校	江古田 2-9-11	上鷺宮 5-7-1
15	新渡戸文化学園	本町 6-38-1	32	江原小学校	江原町 1-39-1	上鷺宮 5-1-1
16	中野中学校	中野 1-57-12	33	江古田小学校	江古田 2-13-28	上鷺宮 1-24-36
17	中野区民活動センター	中央 3-19-1	34	平和の森小学校	新井 3-29-1	

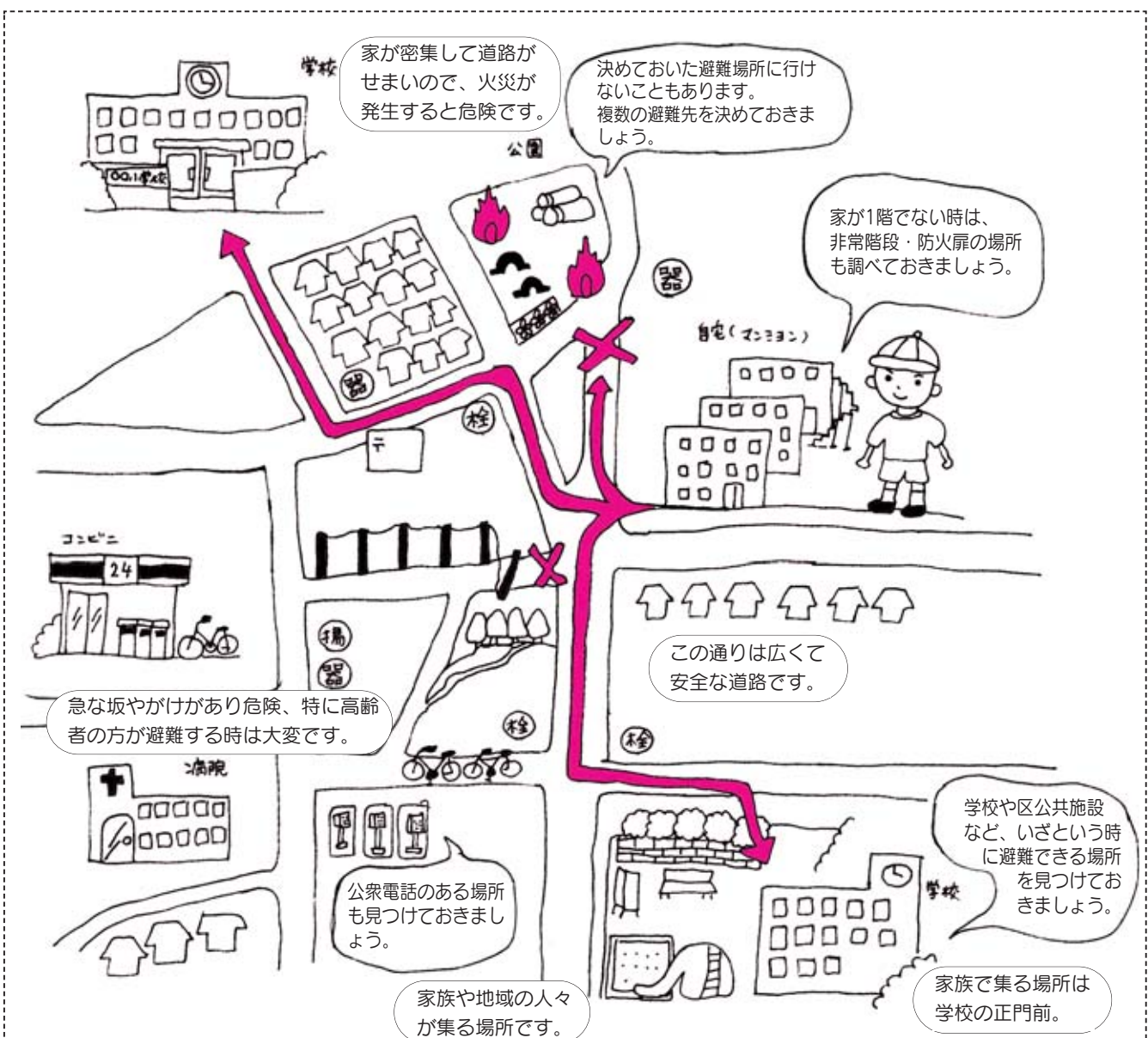
●区民活動センターはそれぞれの担当地域の地域本部になります。地域内の救援救護活動の中心として、情報収集・提供、避難所の開設・運営、医療救護所の設置、応急救護活動などにあたります。

『わが家』を守る力 (1)

■『自宅周辺』防災マップ作成ページ

わが家の避難先やそのルートを書き込んで、家族でしっかりおぼえておきましょう。

- 自宅や職場周辺にある、安全な場所や災害時に役立つもの。危険な場所などを地図に記し、家族と共に確認しておきましょう。
- 2通り以上の避難先や避難経路を確認して、記入しておくといよいでしょう。火災の発生状況や風向きで、予定の避難先に向かうことが危険な場合に備えておきましょう。



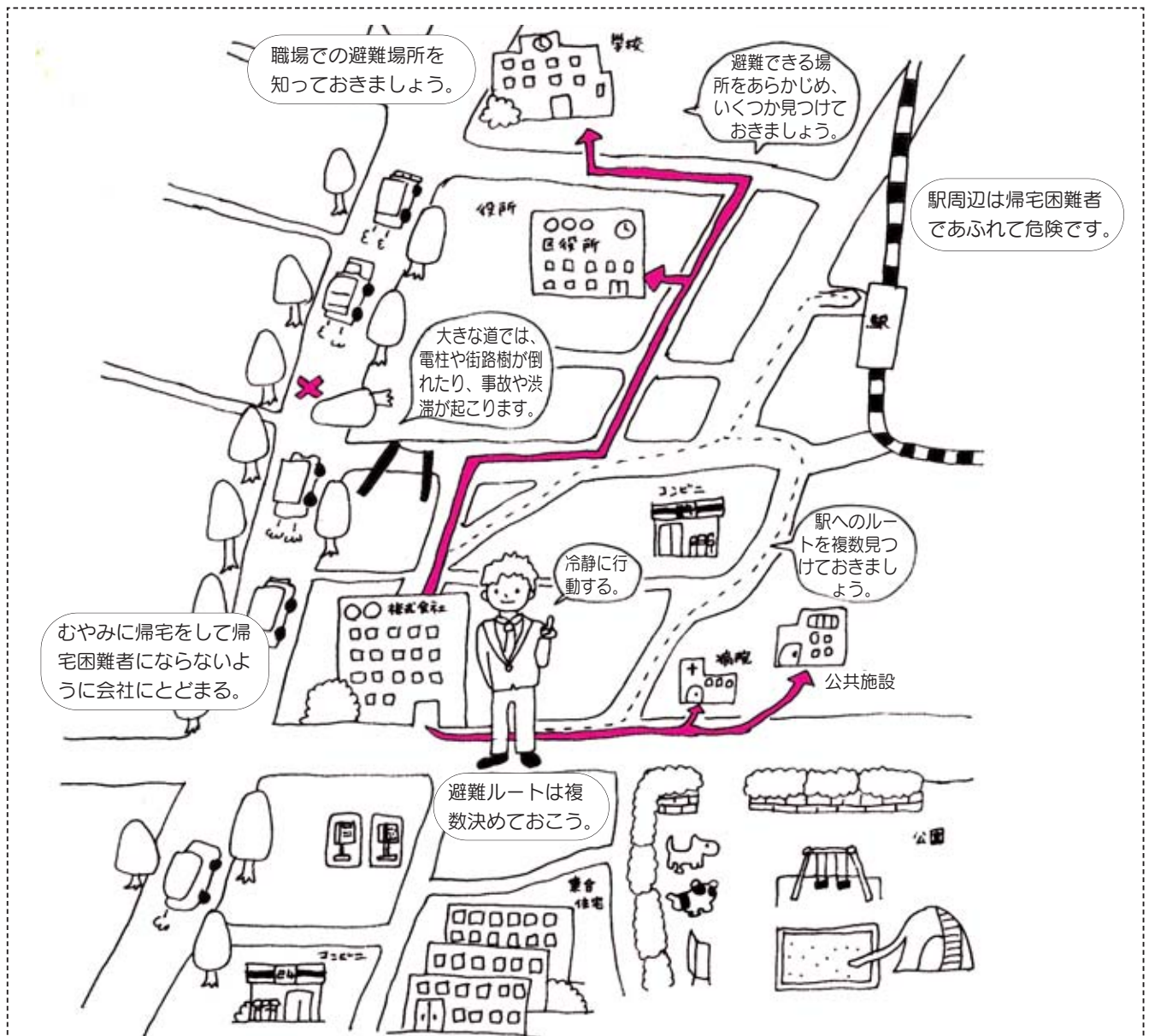
- ワンポイント**
- ①家族全員が広域避難場所や避難所を知っておく、実際に歩いて確認する。
 - ②いろいろな状況を考え、避難先や経路を2通り以上準備しておく。
 - ③避難は地域でまとまって避難する。
 - ④地域の防災訓練には積極的に参加する。

『わが家』を守る力 (2)

■『職場周辺』防災マップ作成ページ

「職場周辺での避難先とその経路」を書き込んでおきましょう。

職場での避難先



ワンポイント ①職場周辺での避難場所を確認しておく。 ②無理な徒歩帰宅はしない。 ③会社にとどまるための備えをする(食料・水、防寒着等)。 ④自宅までルート上にある、帰宅支援ステーション(情報入手・トイレ・一時休憩など)などを確認する。 ⑤自宅までの「徒歩帰宅マップ」を用意する。 ⑥家族との連絡方法・集合場所を決めておく。

地域防災住民組織『防災会』について

■『防災会』とは？

●「地域防災住民組織（防災会）は、町会・自治会をベースに区内全域で組織されています。
町会・自治会組織と防災会との違いについて

- 「防災会」……●災害発生時には、その地域にいる人々は、年齢・性別・国籍を問わず、全員が防災会員と言う国の考えです。
- 災害時には見知らぬ人でも助け合わなければならない。また、助けてもらうことができるということです。
- この考え方と行動を担う核となるのが、「防災会」です。
- 災害対策の中心的役割を担うことと、防災会役員が全ての災害対応を行うことなく必要な活動の司令塔となることが求められています。

■「町会・自治会組織」……居住者自身が申込み、会費を払い会員となり、地域活動を行います。

『地域防災組織』のはじまり

- 1980年（昭和55年）に、『地域の安全防災体制を確立するための方策』として（地域社会の安全の確保は）「単に市町村、消防機関等の公共機関のみならず、地域ぐるみ、住民ぐるみの防災体制への積極的な取り組みを通じ、はじめてその目的を達成することができる」として地域住民自らが「防災組織」の結成と活動におもむくべきことを強調した方針が出されました。（「消防審議会」の答申）
- ※昭和南海地震(昭和21年)、カスリーン台風(昭和22年)、福井地震(昭和23年)、洞爺丸台風(昭和29年)、狩野川台風(昭和33年)、伊勢湾台風(昭和34年)、などの自然災害を受け、上記の「地域の安全防災体制を確立するための方策」が策定されました。



■『防災会』はなぜ必要か？

- 「阪神・淡路大震災」の時には、35,000人もの人ががれきに埋もれましたが、8割近い人は隣近所の人々に助け出されています。
- 記憶をたどると、消防署や自衛隊の専門家のレスキューの手によって、救助されている映像を思い起こしますが、これは、取材のカメラなどが、被災現場を映し出したタイミングが重なったためで、被災直後の消火や救助活動は、近隣住民の手で行われたのです。
- このような事実からも、大災害の時には、地域の減災活動の核となる組織が必要なのことがわかります。



第2章 組織作りに向けて

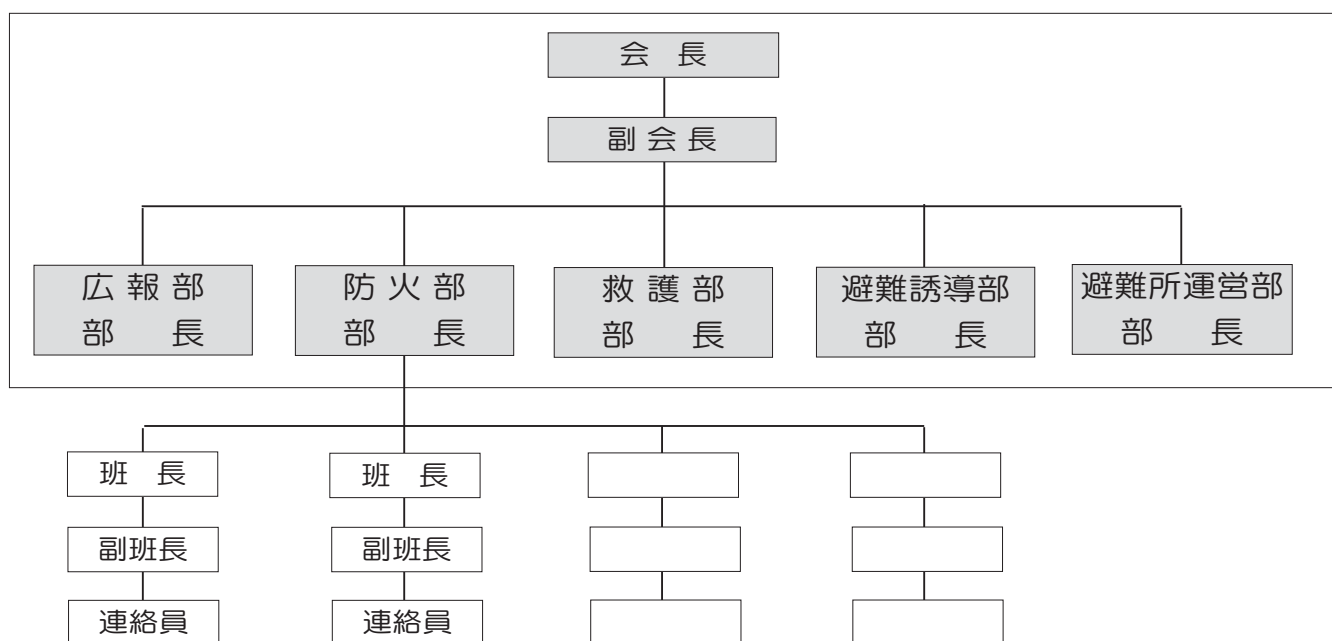
組織の編成例

防災会は、町会・自治会をベースに組織されています。

- 災害時の活動場面を想定して「部」を編成しています。
- これは、「消火活動」「救出・救助活動」「救護活動」など、実際の対応場面を想定した、「主たる担当」の部署割りです。
- 災害発生時には、各部が連携した行動をとる必要があります。

地域防災会の組織例

[地域防災会本部]



※避難所運営本部は各避難所ごとに班を配置する。これ以外の各部についても複数の班を配置する。

※マンションなどの共同住宅では、平面的な活動に加え、各フロアの連携と、建物全体の活動、地域防災会との連携を考える必要があります。(第6章参照)



防災会各部の活動について

●防災会は、「防災活動拠点」を中心に活動する。

▲防災会会長・副会長 地域内減災活動の全般にわたる指示・判断

▲広報部 火災発生状況や避難に関する情報などの、「情報収集活動・広報活動」
活動場所＝地域全域

▲防火部 初期消火活動、救出・救助活動活動。
活動場所＝出火場所、家屋倒壊等の現場

▲救護部 負傷者の対応、応急手当
活動場所＝活動拠点・避難所

▲避難誘導部 避難経路の確認、避難誘導
活動場所＝防災会ごとの活動拠点から「避難所」（また、「広域避難場所」）等

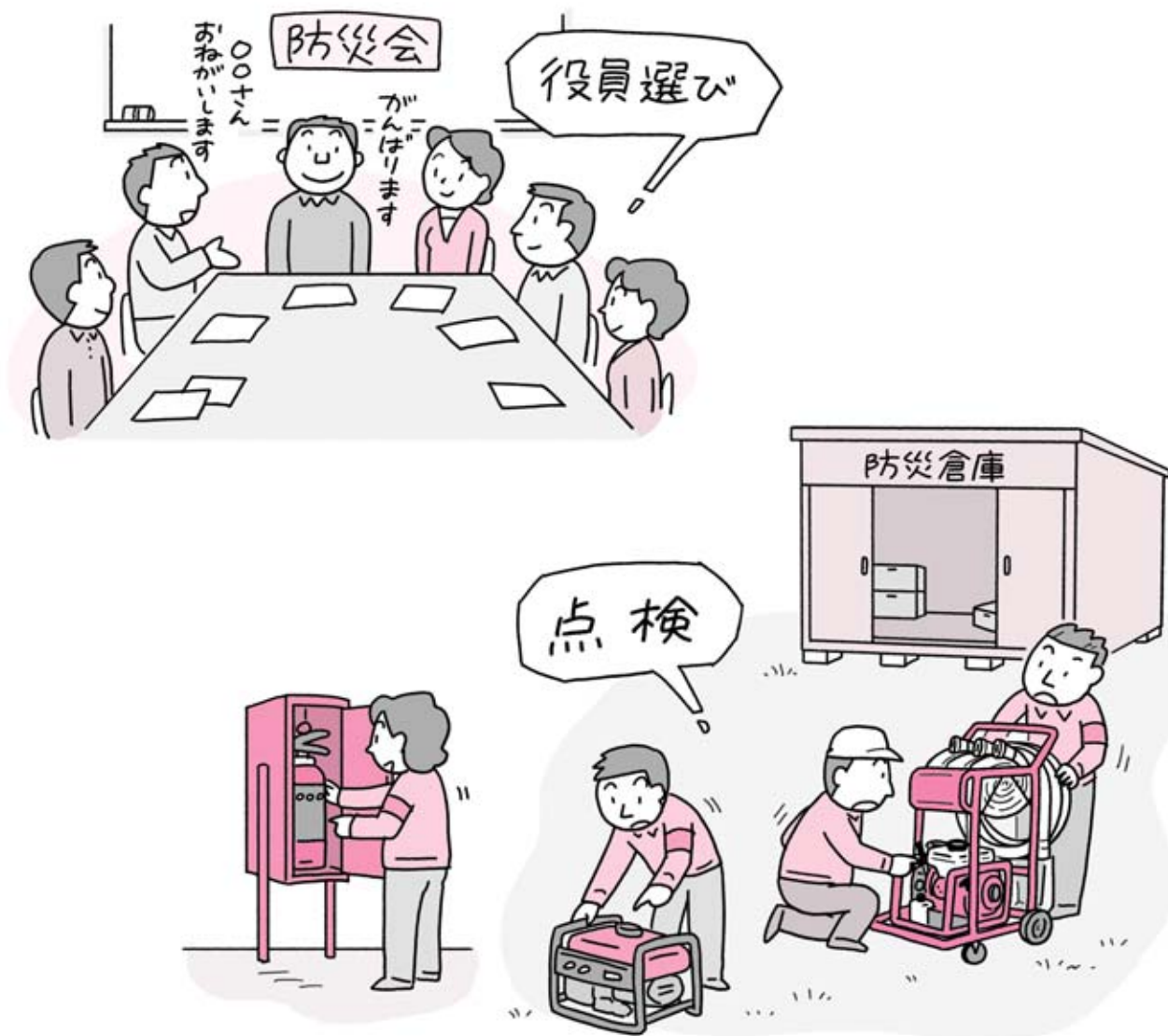
▲避難所運営部 避難所正門などの開錠、区・地域本部への連絡等避難者受入れ（原則として「避難所の施設確認終了までは校庭での待機」）
活動場所＝避難所



防災会の活動 平常時と災害時

1 普段の活動

- 防災会の日頃の活動は、無理をせず継続することが大切です。
- 基本的には、役員選びから始まり、1年の活動方針や計画を立て、街頭消火器や防災資機材倉庫の点検、防災会の単独訓練や地域全体で行う訓練など、地域の問題に応じた活動を繰り返し行うことが肝心です。
- PTAや事業者などと連携することが、地域全体の災害を減らす活動につながります。
- 訓練等の内容については後述「長く続けるための活動サイクル」をご参照ください（67頁）。



2 地震発生時の活動

【まず身を守る】

- **自分の命を守ることが最優先です。次に家族の安否を確認し、自宅の火災や家屋被害を確認します。**
- 家族と自宅の安全が確認できたら、隣近所に声をかけ、被害状況を確認します。もし出火があったり、家具の下敷きなどの人がいたら、周りに大声で知らせ、力

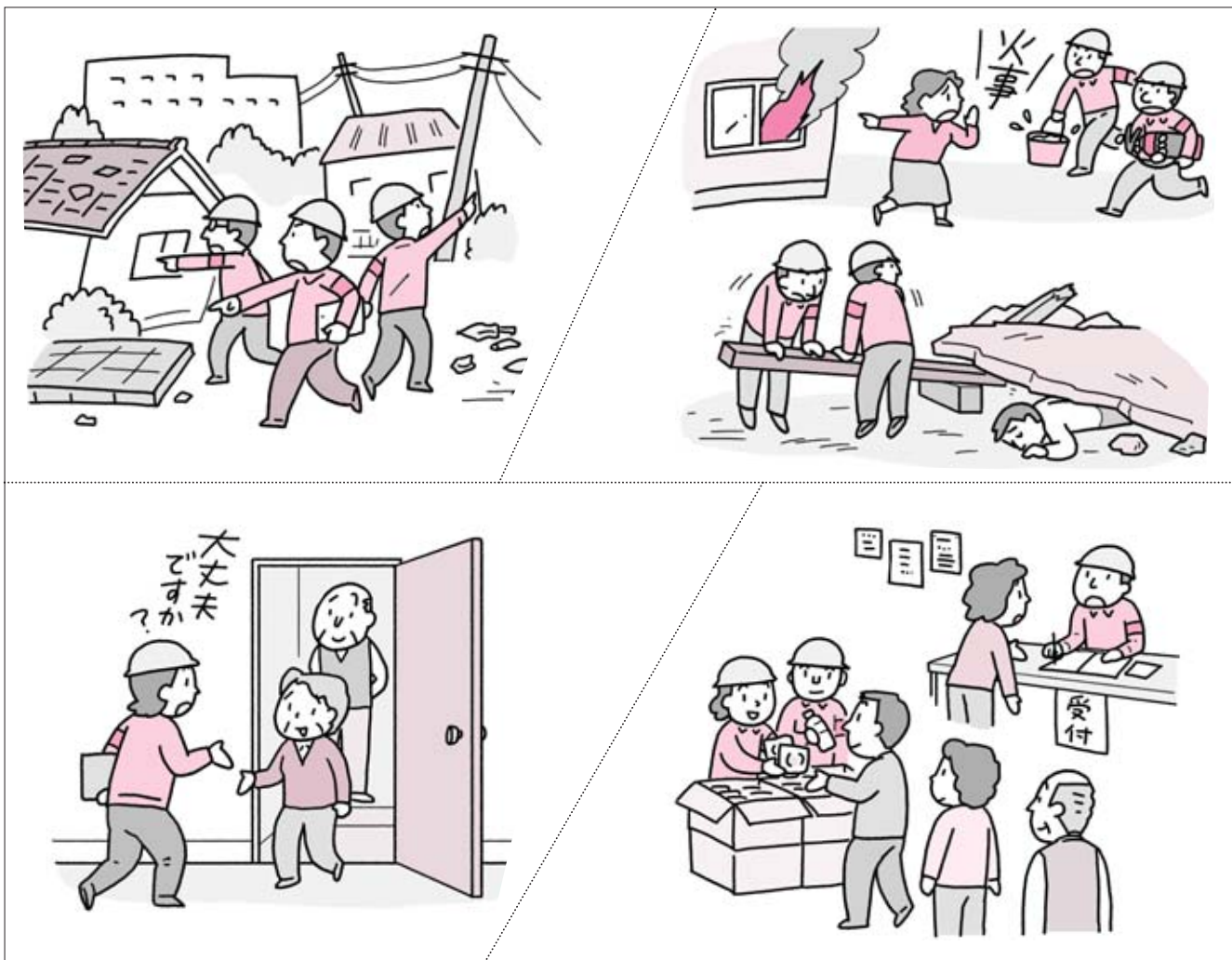
を合わせて消火や救助活動にあたる。「消火」に当たっては、すぐに119番への通報を大声で近所に頼み、自分は消火器や水などで消火に当たる。ただし、煙が激しい時は巻き込まれないよう離れる。

- 消火器での消火や一般人の救助には限界があります。**自分の命を危険にさらしてまで、救助や消火は行わないこと。**

防災会の活動

- 防災活動拠点を中心にした活動の開始。

- 1) 地域の被害確認
- 2) 火災発生や負傷者あれば、消火・救助活動に即応
- 3) 高齢者・障害者（「要援護者」）の安否確認
- 4) 火災の延焼拡大の危険が増せば『避難誘導』の開始



3 避難所での活動 及びその運営①

「避難所」と「広域避難場所」の違いについて

- 「避難所」……●区では、災害時の救援・救護活動の拠点として、小・中学校など49か所を「避難所」に指定しています。
- 震災により、自宅で生活が困難になった区民の生活の場であり、地域の救援・救護施設です。
- 避難所では、情報の収集伝達、負傷者の救護、り災者の収容などのほか、給水や給食、生活物資の配布を行います。そのため、各避難所に防災無線、医療資材、発電機、投光器、防災用井戸、浄水機や食糧、生活用品などを配備しています。
- 避難所は、防災住民組織単位に指定しています。それぞれの避難所を確認しておきましょう。
- 地域防災会を中心とした区民が管理・運営にあたります。

- 「広域避難場所」……●火災の拡大などで地域にいたることが危険になってきたときの避難先として東京都が指定しているものです。
- 広域避難場所へ避難するときには、区職員や警察官等の指示に従い行動してください。



3 避難所での活動と運営②

避難所について

- 避難所は、避難生活が長期化する場合を想定し、地域コミュニティが継続されるよう、防災会単位で指定しています。
- しかし、地震発生直後は被害状況により、指定の避難所にこだわらず、「身を守る事ができる場所」に避難してください。他の自治体へ避難することも、問題ありません。
- 避難所では、帰宅困難者への支援も行われます。
- 区民への周知
 - ◆火災や家屋倒壊の心配が無い場合は、自宅にとどまっているように周知を行う。
 - ◆ライフライン停止などで、生活に困難をきたす場合には、避難所で生活物資の配給を受けることができることを周知する。
 - ◆帰宅困難者には、一時滞在場所、情報、通信手段、物資の提供などを行います。
 - ◆ペット（犬、猫、小鳥などポピュラーな小動物）は全避難所で受け入れ可能な態勢をつくる。それらの「飼育」については飼い主中心に対応する。
- この活動を、防災会が核となり、地域住民と共に生活再建に向け行うこととなります。

避難所の運営

【運営】

避難所の運営は防災会、施設管理者、区が避難所運営本部を組織し、避難所の運営は防災会を中心とした区民が行います。

【避難所で行われること】

- 避難所では下記のことを行います
 - ①備蓄物資・救援物資の配布、給水・給食等、避難者の救援活動
 - ②負傷者等の救護に当たる医療救護所の開設及び運営補助
 - ③介護が必要な避難者のケア
 - ④住民の安否確認等の情報の収集及び提供
 - ⑤避難者の把握・登録及び所管区民活動センターへの報告
 - ⑥避難所以外の被災者への物資の配布及び給水・給食等の救援活動



第3章 組織（防災会）の活動

防災（減災）活動を開始する目安

中野区内「震度5強」を感じたら防災行動を開始

- 大地震発生!! 「それっ、避難所へ」ではありません。
- 大揺れの瞬間から、直後、数分後、数時間後、数日後と、時間の経過ごとに、対応と行動が変化します。
- 激しい揺れの最中は「自分の命を守る行動」をとることが、その後の減災活動の大事な一歩です。
- ここでは、地震発生から時間の流れに沿った対応を、下の「モデル図」を見て考えてみましょう。

《区は「震度4」を感知したら「情報連絡体制」をとり、区内被害の調査を開始します。》

① いのちを守る時間帯 自分の身の安全を守る



② 家族を守る時間帯 火の始末や家族の救出・救護



③ 隣近所を守る時間帯

近隣の初期消火や救護の活動



④ まちを守る時間帯(消火と救助)

防災会中心の地域住民の消火や救護活動



⑤ 応急対応の時間帯

避難所等での地域と防災関係機関の対応期



◆このモデルを別の面からみると、①は『個人での対応期』 ②は『家族での対応期』 ③は『近隣での対応期』 ④は『地域での対応期』 ⑤は『地域と防災機関との組織的対応期』となります。すなわち、一人ひとりの対応から組織的な対応へと活動が変化していくことが理解できます。

	大揺れがきたその時	大揺れがおさまってきた
	個人での対応期 身の安全を図る！ ● テーブルや机などの下に入る。 ● 座布団など手近なもので頭を守る。 ● 冷蔵庫、食器棚、たんす、仏壇などから離れる。 ● 乳幼児や高齢者を守る。 ● 就寝中は、とっさにふとんをかぶる。 ● 「机の下に入って!」「ふとんをかぶって!」「棚から離れて!」などと大声を掛け合う。 	家族での対応期 ● 大揺れがおさまってきたら、火の始末に当たる。①使用中のすべての火を止める。②ガス漏れや破損箇所はないか落ち着いてきちんと確認する。 ◎ 出火に気付いたら、『火事だ〜っ!』と隣近所に大声で知らせる。消火器、水などで消す行動をとる。絶対に、自分だけで消そうとしないこと! ● 火の始末の行動後に、家族の安否確認に当たる。救出・救護が必要な事態なら近所の応援を大声で求める。 
室内にいるとき		
屋外にいるとき	■ 街頭・人の集まる場所では ● 落下物を避けて、ビルの壁ぎわや建物軒下からすばやく離れる。 ● カバンや持ち物で頭を守る。 ● 階段や非常口めざして走り寄らない。また、階段に殺到する人に巻き込まれないようにする。 ● ブロック塀や自動販売機から離れる。 ■ 電車・バスなどでは ● 乗務員の指示に従うこと。 ● 感電や他の車両との接触など二次被害の恐れがあるので、勝手に車外に出ないこと。 ■ 車を運転していたら ● 大きな揺れを感じても急ブレーキをかけないで、静かに停車する。 ● 左端に停車（緊急車両優先のため）。 ● カーラジオで情報を聞く。 ● 車を残してその場を離れるときは、「キ	ーは挿したままにして、ドアロックはかけない」。 

隣近所で守る時間帯

近隣での対応期

初期消火と延焼防止

- 「火は大丈夫か」を、みんなが声をかけ合って確認し合う。
- 近所に出火があれば、消火器やバケツの水などを持って駆けつけ、初期消火に全力を上げる。



揺れに驚いて外へ飛び出したような場合は、揺れがおさまり家屋倒壊の心配が無ければ、家の中に戻り火事が出ていないかを、必ず確認してください。



安否の確認／救出・救助

- 家屋倒壊などで下敷きになっている人がいたら、周囲に大声で知らせ、協力して救助活動を行う。
- 救助、通報、協力者を探すなど、手分けをして活動にあたる。



- 高齢者世帯などの「要援護者」宅には至急駆けつけて状況を確認する。



まちを守る時間帯

防災会の組織的活動のはじまり

組織としての活動開始

- 役員は家族・自宅の安全を確認したら、防災活動拠点に集合する。
- 活動拠点への集合途中に、地域内の被害状況を確認しながら集合する。
- 消火・救助への対応資機材等準備・人員分担用意。
- 避難所開設準備。



防災関係機関の活動開始

- 消防署をはじめ防災関係機関の活動開始。
- 119番通報など適切に行うこと。



防災会の組織的活動開始

- 防災会メンバー全員が、自宅や家族の安全の確認など必要な対応を行ったのち、役割に従い「要援護者」などの状況確認、地域の被害状況を確認しながら、「防災活動拠点」へ集合する。
- 緊急を要する事態を発見した場合、その場で人を集め対応する。
- また、防災資機材倉庫から、救助資機材・軽可搬消火ポンプなどの活動・活用を開始する。



- 防災活動拠点を「本部」(中心)として、「消火・救助・救護活動」を行う。
- 被害状況の周知などの「広報活動」も実施する。また、手助けができる人員を募ること。
- 男性は消火や救助活動。女性は応急手当や広報活動など、役割分担をして、効率よく活動すること。



避難行動について

命を守る避難行動

避難誘導の原則

- 火災から身を守るために、主体的（自分自身が）な判断を迅速に行うこと。
- 警察官、消防関係者、区職員などが、災害発生と同時に避難誘導を行うことは困難です。避難場所や経路は二通り以上を想定しておきましょう。
- 指定にこだわらない避難……火災の発生場所や風向きにより、指定されている避難場所が必ずしも安全である保証はありません。想定にこだわらず「その場・その時」に安全な場所へ避難すること。
- 火・煙からすばやく遠ざかる。
- デマに惑わされない。



「防災会の行動」について

- 『非常災害時救援希望者登録名簿』により、要援護者の安否確認・避難支援を早急に行う。
 - ※あらかじめ要援護者ごと（地域ごと）の役割を分担を決め、すばやい安否確認に備える。
 - ※「避難指示」等による避難や、防災会が自主的に避難する際には、地域住民の手助けを募り、「要援護者」の避難を優先させること。



防災会役員の外出先での防災活動

- 帰宅が難しい場合は職場にとどまる。そのような事態に備え、食料・飲料水・防寒具・懐中電灯・ラジオ（予備電池）等を取りそろえておく。
- 徒歩帰宅に備える。地図・運動靴・食料・飲料水など。ただ、夜間の徒歩帰宅は危険。停電した状況では、家屋倒壊や道路陥没・垂れ下がった電線などが見えずに危険です。
- 日中でも、無理な帰宅は行わず、滞在地での減災活動を支援する。
- 外出時に家族全員が、各々安全確保に努



める努力をする。

- 家族のことが心配だと、地域の防災活動に専念することはできません。

地域への情報伝達のしかた

正しい情報を確実に受け取る

- 区からの情報（お知らせ）は、学校や公園等に設置されている「防災行政無線」でお知らせします。
- 防災会長などにお渡ししている「個別受信機」でもお伝えします。
- また、区職員の広報や、警察署・消防署と連携して情報伝達を行います。
- 避難所や区民活動センター（地域本部）などでも、情報を得ることができます。

正しい情報を地域に伝える

- 広報部員は、情報を確実に聞き取ることができる場所で、確実に情報を収集する。
- 受け取った情報は、トラメガなどで地域内に伝えます。
- また、地域の情報を区へ伝える手段は、避難所のデジタル無線機で、地域本部を通じ伝えます。

正しい情報を地域に伝える

- 広報部員は、情報を確実に聞き取ることができる場所で、確実に情報を収集する。
- 受け取った情報は、トラメガなどで地域内に伝えます。

区・災害対策本部に要請する

- 地域の情報を区へ伝える手段は、避難所のデジタル無線機で、地域本部を通じ伝えます。

「避難所運営」開設と活動主体

- 避難所の運営は、区、施設管理者、地域防災会が避難運営本部を組織して運営します。
- 避難所に対応できる主なこと。
 - ◆通信対応／宿泊対応／衛生（トイレ）対応／給食・炊出し対応／飲料水・生活用水対応／乳幼児対応など



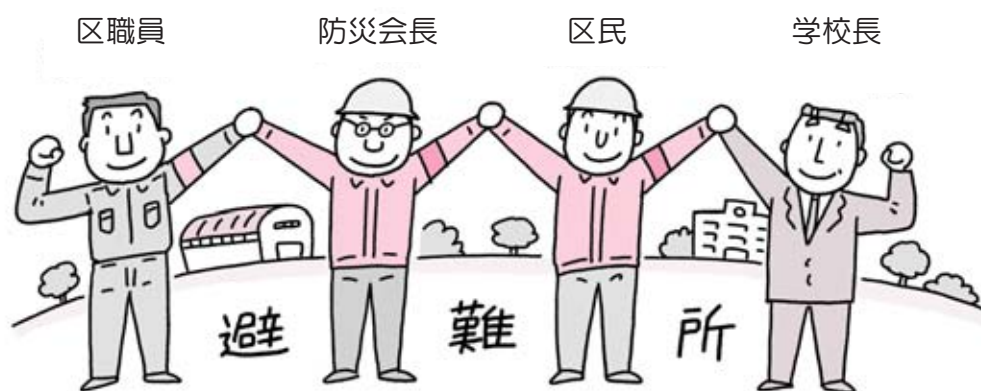
避難所施設の開設と活動主体

「避難所」の開設基準

- 避難所の開設は、
 - ①避難所を必要とする人びとが多数と見込まれるとき
 - ②区長が必要と認めたとき
 - ③「避難勧告」や「避難指示」が出された場合区職員(避難所班長・副班長)、学校長(施設管理者)、地域防災会の「要員」が協力、またはそれぞれが独自に開設できる。
- 防災会の判断で避難所開設ができるということです。

防災会が「主体」となった運営

- 被災者に対応する避難所運営の「核」は地域防災会です。
- これは、防災会役員だけでがすべてに対応するということではなく、活動支援者をコントロールする「避難所の頭脳」としての役割のことです。
- 避難所は地域コミュニティを継続する意味からも、避難者同士が協力して、自治的に運営することが基本です。地域防災会役員のリードが期待されます。



避難所施設の利用について

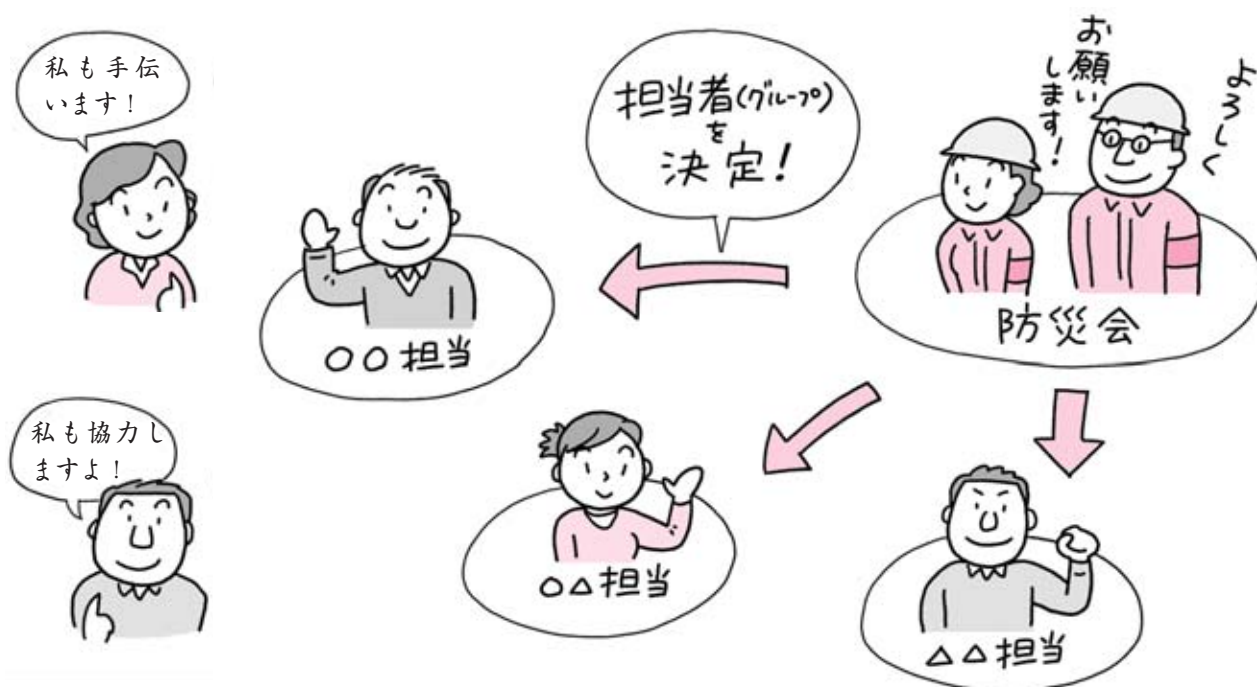
重要な「さまざまな状況」への対応

- 施設状況への対応 (授業時間帯の) 児童・生徒の状況の把握、避難者数等。
- さまざまな配慮が必要なこと 高齢者・障害者・病弱者や妊婦や乳幼児、日本語が堪能でない方、ペット連れの方などに対し、施設利用の考慮が必要になります。
 - ◆女性への配慮……更衣室、授乳室、洗濯物干し場などの配慮が必要です。
- 収容者数や状況に合わせた部屋割が必要です。
- 日常から「要援護者」への配慮が活かされます。



避難所施設の「備蓄物資」の活用

- 避難所では、最低限の生活を維持するための物資が備蓄されていますが、無秩序に持ち去られると、公平に分配されることが困難になります。
- 被災生活に不要な困難を招かないよう、お互いを思いやる気持ちが大切です。
- また、避難所資機材等の操作方法など、防災訓練で習熟しておきましょう。



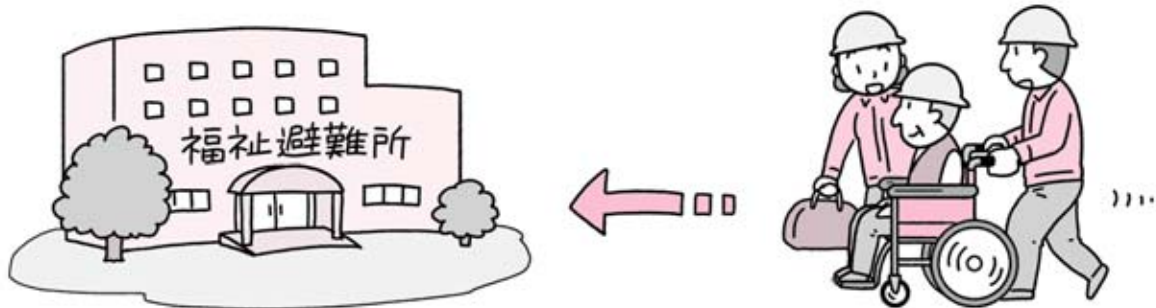
避難所の周辺地域に対する「防災活動」

- 震災後に、地域住民が避難所へ集合している状況では、地域内が無人になり、要救助者や通電火災への対応ができません。
- また、防犯の観点からも「地域内パトロール」が重要になります。



『二次避難所（福祉避難所）』について

- 避難所で避難生活をするのが困難な「高齢者」「障害者」「乳幼児」などを受け入れる避難所です。
- 「特別養護老人ホーム」「障害者対象施設」「児童館・保育園」などが指定されています。



拠点医療救護所について

- 区民活動センター」区域ごとに1か所設置します。
- 中野区医師会を中心にした「医療チーム」が参集し、負傷者等へ対応します。



傷病の対応緊急度の高い状態順に選別する『トリアージ』方式で緊急治療に当たります。

避難所で解決困難な事案についての対応

- 避難者が多すぎて収容できない。
- 食料・水などが不足しているなどの、避難所内で解決困難な事柄は、防災無線を使い、地域本部へ要請します。
- 各地域本部から要請を受けた、中野区災害対策本部が対応します。



水害時の活動



都市型水害に備えを

土のうや遮へい板を備える

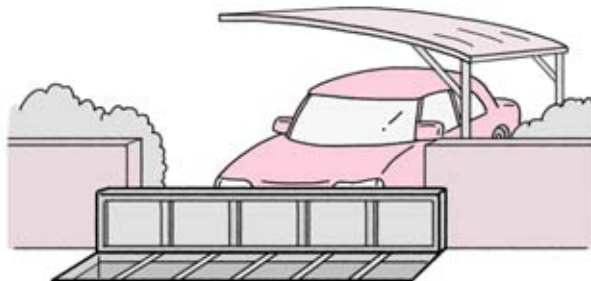
家や事業所が低地にある、川がそばにある等、地形を把握しましょう。

■河川の氾濫だけが水害ではありません。

- 河川の流域に限らず、低くなっている土地では「内水氾濫」が多く発生しています。

- これは、大雨により排水能力を超えた下水道から、水があふれて浸水被害を引き起こす都市型の水害です。

■土のうの積み方や、遮へい板の使い方を覚えておきましょう



「雨水ます」周辺への気配り

- 雨水ますの取水口が落葉やごみでつまっていたり、車庫入れブロックなどでふさがれていると、道路冠水や家屋浸水の原因になります。



排水ポンプの配備について

- 河川域周辺の防災会には、「排水ポンプ」を配備し、浸水時の活動に備えています。
- 普段から操作に慣れておきましょう。



土のう配備について

- 河川周辺の「水防倉庫」などに土のうを配備しています。
- 急な水害に備えて、事前に準備しておきましょう。
- 常設されている「土のう置場」のほかに、水害が予想される時期には、臨時土のう置場を設置し、自由にお持ちいただけます。



水害発生時の対応

すばやい情報のキャッチ！ 的確対応！

- 急激な豪雨、長く続く雨。まず警戒心を持ち、情報にたえず注意する。
- 情報源は、ラジオ、テレビ、区のHP、区の防災情報メールなど。地域の情報を伝えるメディアに注意する。



「神田川洪水予報」について

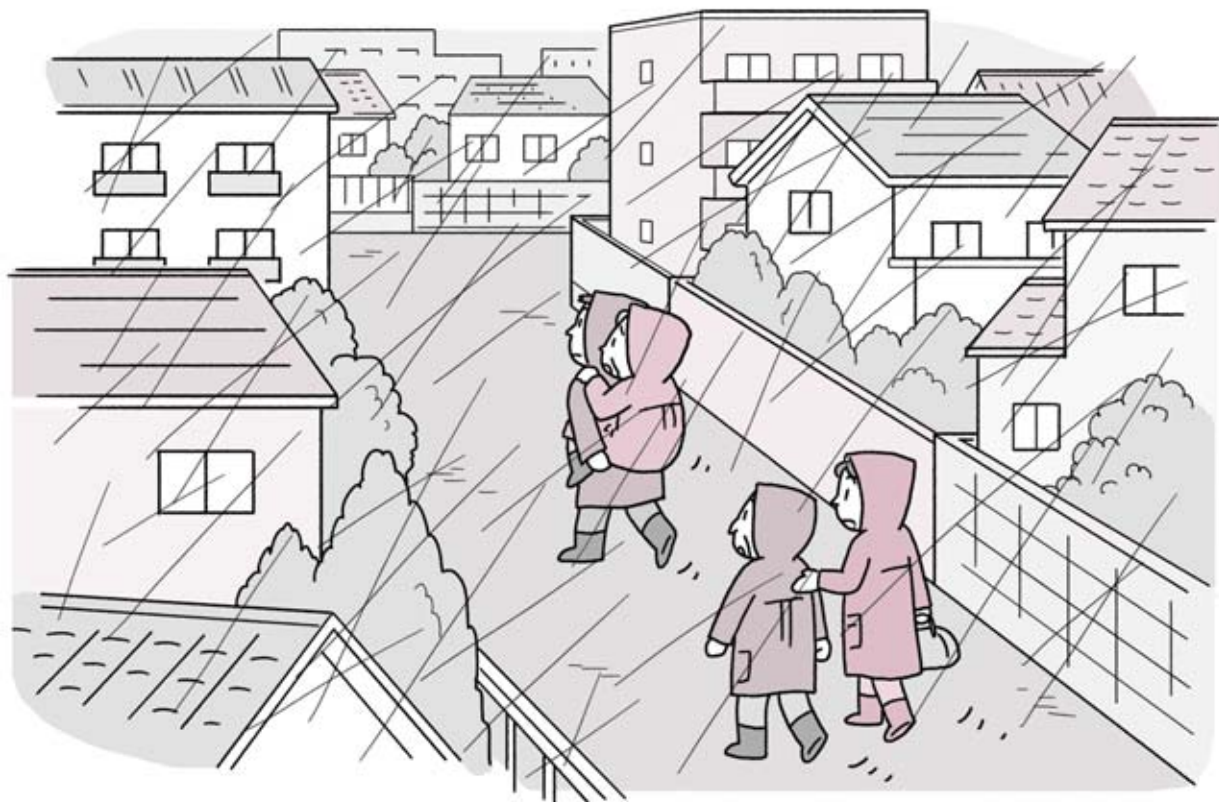
- 大雨により神田川があふれるおそれのある場合、東京都と気象庁が『神田川洪水予報』を発表します。
 - この予報が発表されると、区は、防災無線放送や広報車、防災情報メールなどでお知らせします。
 - 避難が必要な場合は、避難勧告・避難指示をあわせて行います。
- ※防災無線放送の内容確認 放送内容が聞きとりにくい状況もあります。聞きとれなかったときや再確認をしたい場合は「音声自動サービス」を利用してください。
専用ダイヤルは3228-5726（有料）

水害発生時の「避難」と「避難場所」

- 水害時の避難場所は最寄りの「区民活動センター」です。
- しかし、川を越えての避難は大変危険です。川の手前に「区民活動センター」が無い場合には、近所の知人宅などに避難し

てください。

- 「要援護者」が河川周辺に住んでいる場合には、事前に避難の支援をお願いします。
- 夜間の水害に備え、「懐中電灯」を確認しておきましょう。



車両避難所について

- 河川域周辺の小中学校10か所を指定し、水害が予想される場合に開設します。
- 区のHPや電話で確認しご利用ください。
- 避難した車両の目立つ所に、氏名・連絡先を明示してください。（様式参照）
- また、日頃から近くの「時間貸し駐車場」を確認しておき、有効に活用しましょう。

（車両避難表示票）

車 両 避 難 中

氏 名

連絡先

水防関係の地図

■排水ポンプ配置場所 ■土のう配備個所 ■車両避難場所

車両避難所一覧

避難所名称	住 所
桃園小学校	本町3-16-1
第二中学校	本町5-25-1
旧中野富士見中学校	弥生町5-11-16
平和の森小学校	新井3-29-1
江古田小学校	江古田2-13-28
緑野小学校(北側入口)	丸山1-17-1
新井小学校	新井4-19-1
鷺宮小学校	鷺宮3-31-4
若宮小学校(プール前)	若宮3-53-16
旧東中野小学校	東中野5-27-8

凡 例

■

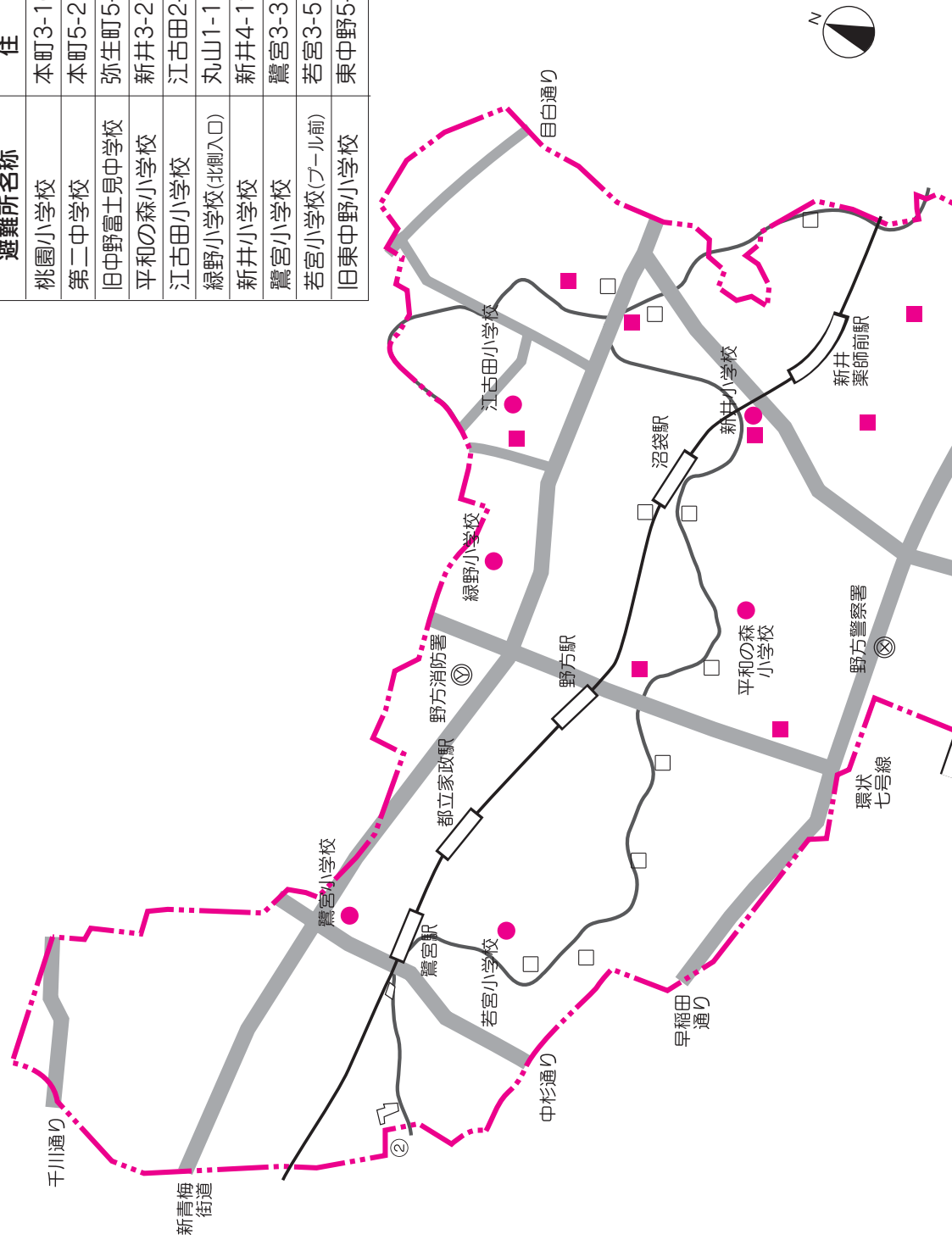
排水ポンプ

□

土のう配備

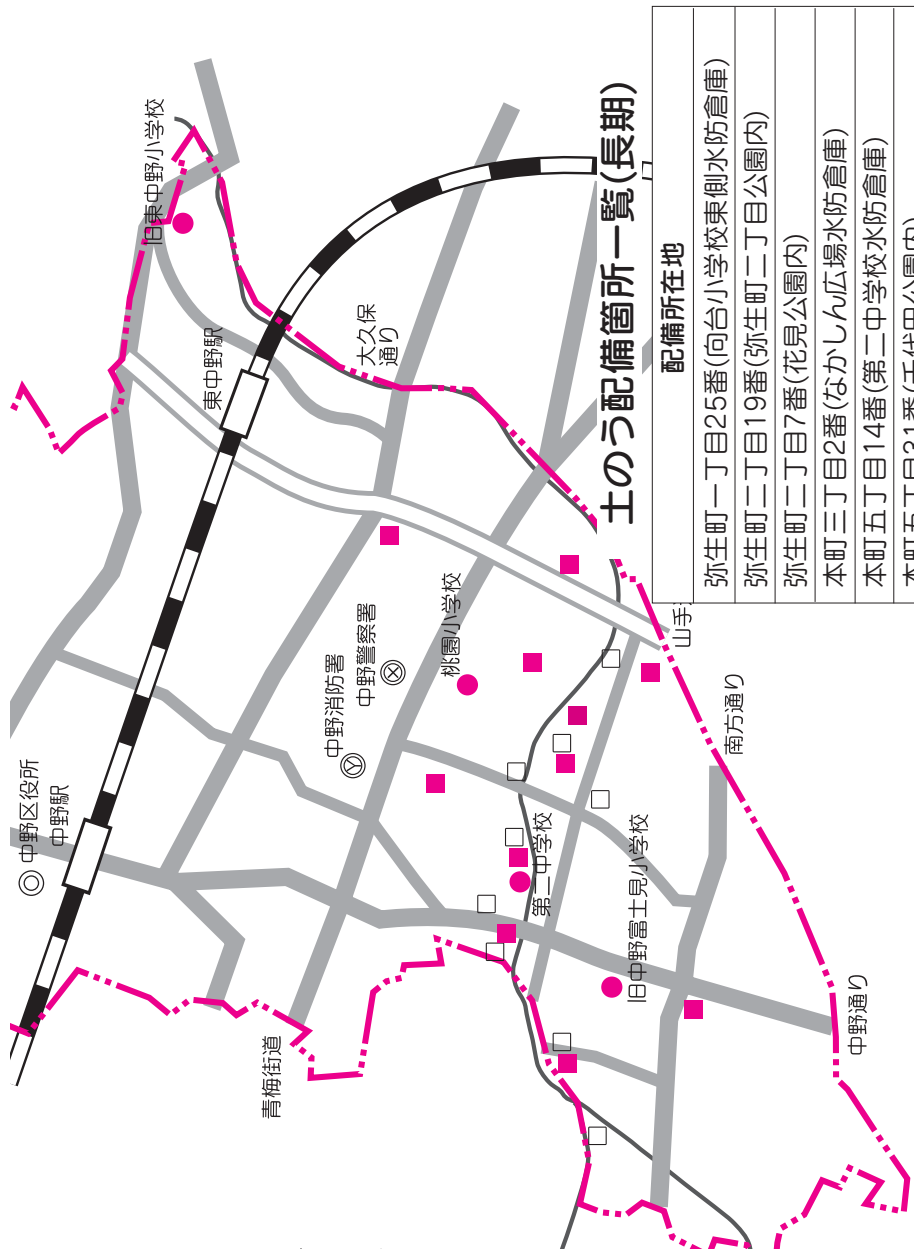
●

車両避難所



排水ポンプ設備一覧

保管場所	住 所
南中野区民活動センター倉庫	南台3-6-17
れんげ公園水防倉庫	弥生町5-8
本一公園	本町1-23
東郷公園	本町2-14
花見公園	弥生町2-7
弥生児童館	弥生町1-14
宮の台児童遊園	本町4-8
弥生区民活動センター西 外倉庫	弥生1-58-14
東部区民活動センター倉庫(1階)	中央2-18-21
第二中学校 防災資材倉庫	本町5-13-6
ことぶき橋広場 防災倉庫	本町5-40
新井小学校北 防災資材倉庫	新井4-19-1
こまどり公園	野方1-57
旧第六中学校防災資材倉庫	野方3-6-17
こぶし公園	上高田2-32
江古田二丁目公園	江古田2-21
江古田一丁目都営住宅	江古田1-31
江古田公園	桜が丘2-35



土のう配備箇所一覧(長期)

配備所在地
弥生町一丁目25番(向台小学校東側水防倉庫)
弥生町二丁目19番(弥生町二丁目公園内)
弥生町二丁目7番(花見公園内)
本町三丁目2番(なかしん広場水防倉庫)
本町五丁目14番(第二中学校水防倉庫)
本町五丁目31番(千代田公園内)
本町五丁目40番(福祉施設内)
弥生町五丁目8番(れんげ公園内)
弥生町六丁目3番(丸太公園北口)
沼袋三丁目1番(新道橋水防倉庫)
沼袋三丁目26番1(沼袋親和会倉庫)
松が丘二丁目29番(江古田公園水防倉庫)
松が丘二丁目35番先(江古田公園内)
野方二丁目32番(三谷橋置場)
上高田五丁目9番(上高田公園・倉庫内)
若宮二丁目56番先(わかさぎ公園内)
大和四丁目51番先(みはと公園内)
大和四丁目12番先(川北橋水防倉庫)
大和二丁目8番先(大和公園内南側道路沿い)

平常時の活動

防災会は普段は何をするのか？

■「防災活動計画」を作しましょう

- 定例的な活動に加え、その年の「重点事項」を定め計画を立てましょう。
- 防災会の活動には、課題が山積みですが、一足飛びに解決できません。地域の課題に一つずつ取り組む気持ちで、息の長い活動が続け次の世代へつなげていきましょう。

〇〇防災会年間活動計画(案)

月	内容	協議・検討事項
4月下旬	役員会	役員選出
		活動計画検討
		重点事項検討
6月中旬	街頭消火器一斉点検	街頭消火器の再設置場所検討
9月中旬	防災資機材倉庫点検	懐中電灯電池補充
		軽可搬式ポンプ・発電機動作確認
10月中旬	防災訓練	避難所訓練をとり入れて、近隣防災会と連携を図る
11月中旬	街頭消火器一斉点検	火災シーズンを前に点検
12月中旬	歳末夜警	住宅密集地見回り強化
1月中旬	餅つき大会	子どもと保護者に向けた普及啓発活動
		初期消火訓練を実施
		起震車体験を実施
3月中旬	防災学習会	東京に大地震が起こったらどうなるかを学ぶ

事例①【定例的な活動】

- ▲街頭消火器の一斉点検
- ▲防災資機材倉庫の資機材点検
- ▲歳末警戒 etc.

事例②【本年度の重点事項】

- ▲消火訓練や起震車体験などの「防災訓練」や、「震災被害や避難所での活動」など

を学ぶ「防災学習会」など、大きな項目を決めて計画する。

事例③【人的、物的対象の目的別活動】

- ▲全体の責任者は防災会長として、活動担当者を決め、指導機関(消防署・区)などとの連携・調整を図る。

備 考		
	1回目点検	
	物資の点検と資機材の操作訓練	
	〇〇地域合同訓練	
	2回目点検	
	乳幼児親子の参加を募る	

防災訓練実施までのながれ(案)

- このように一つの事業実施に伴い、様々な作業が派生します。
- 効率のよい活動に向けて役割分担を考えましょう。

【防災訓練】

何をやるか？	どのようにやるか？		内容は？		調整する相手は？
地域の合同訓練	実施日	→	10月中旬ころ	→	防災会役員
		→		→	区民活動センター
		→		→	区役所・防災担当
	会場	→	〇〇小学校	→	学校
	対象者	→	町会域全員	→	回覧板と掲示板で周知
		→	PTA・児童	→	学校
		→	近隣防災会	→	
	訓練内容	→	初期消火訓練		消防署
		→	炊出し訓練		婦人部や日赤
			起震車体験訓練		区役所・防災担当

※1.防災訓練や防災学習会実施については、区役所・防災担当や中野・野方消防署までお気軽にご相談ください。

防災会の活動を地域に伝えましょう

■「防災ニュースの発行」

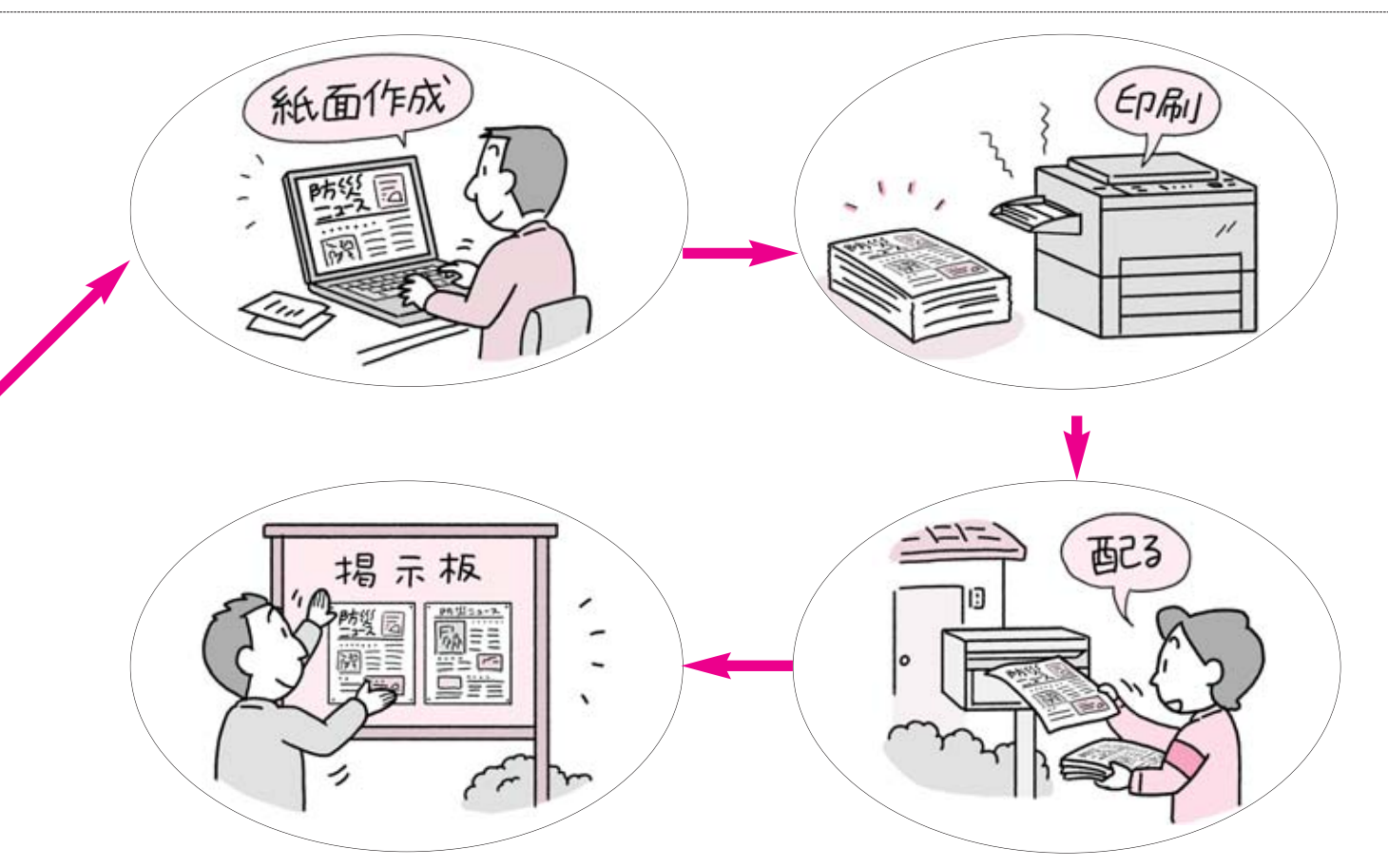
- 地域の課題や防災会の活動を、地域へ伝えることは大変重要なことです。
- 区民活動センター運営委員会事務局と連携し、「地域ニュース」に「防災スポットニュース」を掲載することも有効な手段です。
- 防災訓練の周知用に、ポスターなどを作成する場合には、区防災担当へご相談いただければ、ポスター原案などを提供します。



- また、定例的な活動も担当者を年ごとに変えてみると、全体の活動を役員が深く知ることにつながります。

	準備するものは？		誰がいつやるか？(準備はいつするか？)
→	打ち合わせ×3回くらい	→	年度当初の打ち合わせで決定
→	要調整		調整のうえ決定
→	要調整		調整のうえ決定
			※打合せ会は役員6名程度
→		→	防災会長
→	チラシなどの周知	→	Aさんほか4名
→	チラシの共同作成		
→	訓練用消火器	→	消防署が用意
	まと		
→	炊出し材料	→	BさんとCさん3名
	調理道具		
	調理場所		
→	起震車		区役所が用意

- ※2.防災訓練や防災学習会の実施が決まりましたら、「防災訓練実施計画書」を区役所にご提出をお願いします。



■『防災会』にはリーダーが必要

- 防災活動のリーダーといっても、専門の教育を受けたり、特別な訓練を受けた方が、地域にいらっしゃるとは限りません。
- 区内の防災会は、おもに町会・自治会の地域（エリア）を単位に結成されていますので、必然的に町会・自治会役員などの、町を良く理解されている方が、防災会長（リーダー）を務められている場合が多く

みられます。

- 東日本大震災（東北地方太平洋沖地震）発生以降は、災害時の行動を、より具体的・実践的に取り組む必要に迫られていますので、防災会長は皆の意見を聞き、地域の課題のまとめ役となることが求められています。



地域の災害に対する課題

地域のさまざまな課題を拾い、対応を皆で考える。

■地理的な条件について。

■人的条件について。

高齢者、障害者、乳幼児などの「要援護」への対応。



地域の災害を減らす「取り組み」

さまざまな「実際の取り組み」を考え、計画し、実行する。また、継続を考える。

■防災学習会＝地域の課題の認識共有化。

■防災マップ作り。

■防災訓練＝災害時の行動力アップ。避難所の認識。



まちの課題を把握するためのヒント

健康な人以外の視点でまちを見る

①【災害時に困る人】

- ◆高齢者
- ◆障害者
- ◆乳幼児
- ◆怪我をした人
- ◆日本語がよく理解できない人
- ◆パニックになっている人



②【災害時に危険な場所・物】

- ◆住宅が密集している場所
- ◆急坂
- ◆階段
- ◆ブロック塀
- ◆橋
- ◆工事現場
- ◆路上の自転車



※避難することが困難。
※こちらに避難をしないための地図を作る。

このような人たちが避難を支援すると、安全が高まります。

このような場所に誘導できると、安全を確保できます。

③【災害時に力になってくれそうな人】

- ◆町会・防災会の人
- ◆中学・高校生
- ◆警察官
- ◆建物の構造に詳しい人(建築関係者)
工務店や大工さん、電気工事関係者
- ◆お医者さん
- ◆学校の先生・保護者



④【災害時に安全な場所・有効な物】

- ◆公園・広場
- ◆学校(避難所)
- ◆児童館や体育館などの公的施設
- ◆広い駐車場



『災害時要援護者』への対応

事前の備え

●区から提供されている『非常災害時救援希望者登録名簿』をもとに、その登録者宅を訪問し、きちんと対応する旨を伝えながら状況をしっかり確認し、いざという時の対応を、個別的に確実にできるようにしておく。

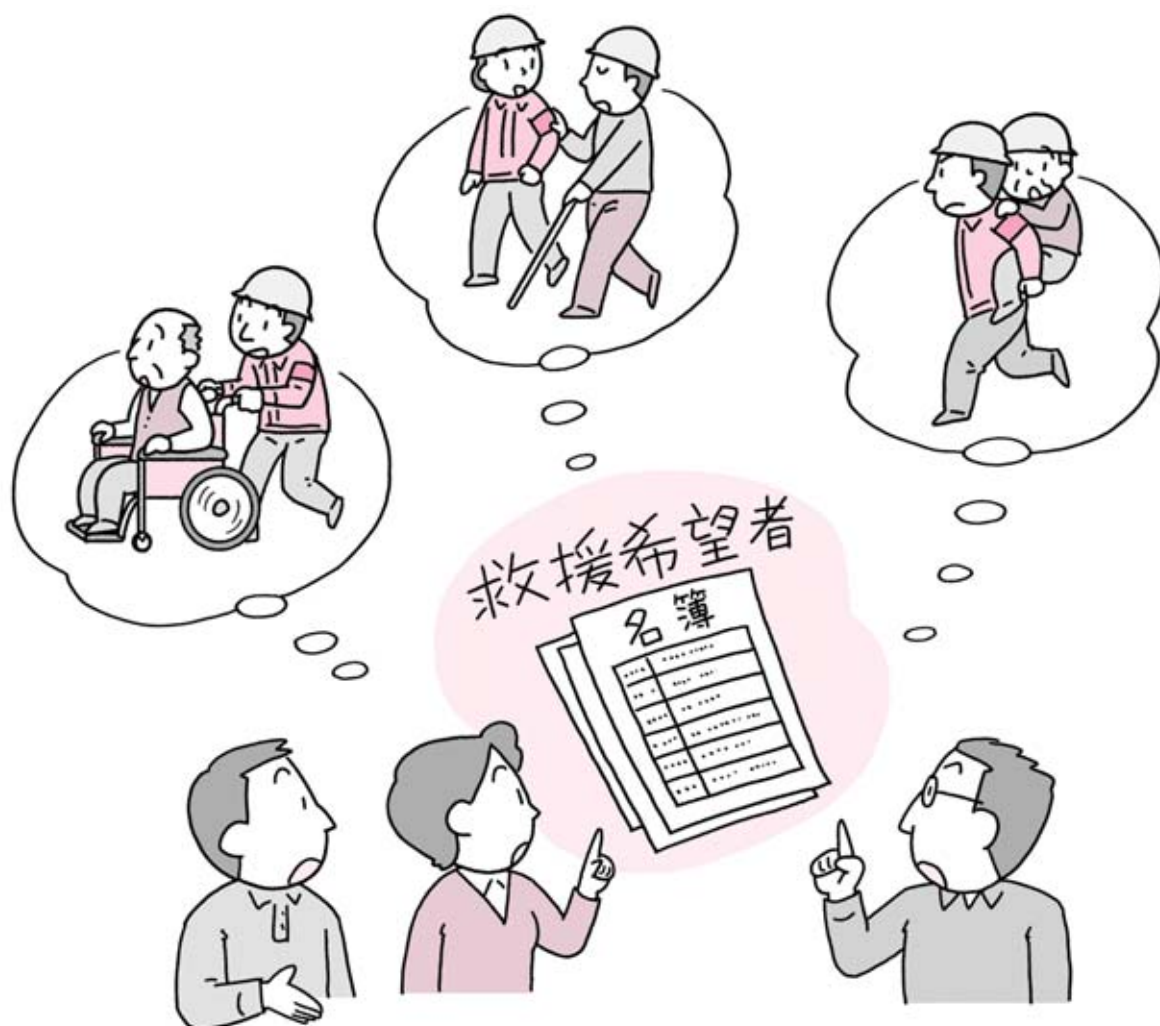
【区の希望】登録名簿については「個人情報」が含まれているため、慎重な取扱いが必要です。しかし、実際にその方々の「安否確認」や「避難支援」を担当する防災会メンバーに限り「写し」をわたしていただいてもよいことにしています。くれぐれも慎重な取扱いをお願いします。

『非常災害時救援希望者登録名簿』

災害時に、高齢の方や障害のある方などを、防災会が中心となって救援するシステムです。

支援を必要とする方は区に登録していただきます。区は、登録された方の名簿を作成し、防災会・警察署・消防署・地域センターに配布します。

防災会では、登録者の状況を把握すると共に、「支援方法や役割分担等」を話し合い、支援を行います。



『避難誘導』の的確判断

先述の「防災マップ作成」とあわせ、避難行動をシミュレーションしておくことは大変重要です。

だれを、どこに、どのように？

- 自力で避難することが困難な「要援護者」などを、どこに、どのように避難させるか？防災会役員がイメージしておくことが、実際の行動につながります。
- 要援護者などは、避難勧告等が発令する前

に、避難準備をしておく必要があります。

- 時間帯や地域にもよりますが、まちのことを良く知らない人が多数いる場合があります。やみくもに移動される前に、正しい情報を伝えておくことも大切です。



地域の防災訓練

防災会の主催する訓練

- 『東日本大震災』の際にも、日頃からの訓練が活かされて難を逃れた方がたくさんいました。訓練の大切さが改めて理解されました。
- 区では、消防署・警察署と連携し、対象年齢や目的に対応した防災訓練のメニューを用意しています。ぜひ活かしてください。
- また、地域・事業所での訓練についても、企画段階からの調整が可能です。

災害時の行動力を向上させる防災訓練

- 大地震発生時には、火災が同時多発に発生することが想定されます。この時に、自宅や隣近所の火災を最小限に抑えることができれば、被害を圧倒的に減らすことができます。
- このための行動力を、いま身につけておきましょう。

訓練メニュー（所用時間）	内 容
起震車体験	震度7の激しい揺れを体験できます。地震発生時の対応を身につけることができます。（雨天時対応不可）
応急救護訓練	AEDの操作方法や、心肺蘇生法、包帯法などを学べます。
初期消火訓練	消火器の基本的な使い方を覚えると共に、家庭用消火器の消火の限界を学び、より安全で確実な初期消火を身につけましょう。
煙体験	テントの中などに、無害の煙を充満させ、視界がさえぎられた中での避難を体験できます。
救出・救助訓練	ブロック塀や家屋、自動販売機の倒壊・転倒などにより、下敷きになっている人を救出する技術を学びます。
避難所開設・運営訓練	避難所開設・運営に関わる、組織的活動を学ぶ室内学習や、実際に仮設トイレ、防災無線、発電機、間仕切、炊出しバーナーなどの避難所資機材操作を行う訓練。または、避難所施設の見学などを行います。 * 避難所訓練では、複数の防災会やPTAなどが、連携を強化するよい機会です。
要援護者 安否確認訓練	地域内の要援護者の自宅を訪問して安否を確認すると共に、災害時の要援護者の確認方法や役割分担などの計画を作成する。
普通（上級）救命講習 （中学生以上）〈有料（教材費）〉	心肺蘇生法（AEDを含む）、けがの手当てなどの技術と知識を修得します。講習修了者には認定証が発行されます。

参加が見込まれる人数や目的、会場の状況によって、前頁の訓練を組み合わせることにより、実効性の高い防災訓練が実施できます。

【訓練を組み合わせた際の一例】

◇防災座談会＋起震車体験＋初期消火訓練

◇起震車体験＋応急救護訓練＋救出・救助訓練＋初期消火訓練

◇避難所訓練＋応急救護訓練＋初期消火訓練

(※雨天時は起震車体験・避難所訓練等を防災座談会に変更して実施することも可)

また、地域訓練や避難所訓練の際にPTAなども、企画段階から参加していただき、児童・生徒と共に防災訓練を実施することも、地域の防災力の向上につながることで考えられます。

災害に対するイメージを育む防災訓練

訓練メニュー（所用時間）	内 容
防災座談会（30～60分）	過去の震災被害の映像を使用し、被害状況と自宅や地域で備える重要性を、防災職員が解説します。
防災座談会 小学生以下向き (30～60分)	「ちびまる子ちゃんの地震を考える」の映像ビデオ（13分間）を見た後、低年齢層向けのスライドにより地震に対する心構えを解説します。「親子で防災を考える会」とうにも適しています。
防災まち歩き 防災マップづくり (3～4時間程度)	災害がおきたらどうなるかという視点で、グループごとに、お住まいのまちを歩き、災害時に危険な場所や、いざと言う時に役立つ、場所や物などを地図に書き込みます。 その後、教室や集会所などで大きな地図に書き写し、グループごとに気付いたことを発表し、まちに対する共通理解を深めます。防災に限らず防犯に対する感覚も養えます。
避難所開設・運営の 基礎学習会	発生から避難所開設・運営等に関する、時系列の対応を机上で学習し、避難所の運営に反映するための学習。
避難所開設・運営 図上訓練 (2時間程度)	災害発生後の1時間後、4時間後の対応を、避難所運営組織にあわせたグループで話し合い、避難所を運営するための行動を共通認識します。また、災害発生の課題も同時に考えます。 事業所でのBCP（事業継続計画）対策にむけた、イメージトレーニングにも有効です。
防災ゲーム・クロスロード	災害対応を自らの問題として考え、また、さまざまな意見や価値観を参加者同士が共有することを目的としたゲーム。

防災座談会等の内容については、消防署、警察署と連携した内容も可能です。

地域防災学習会を開く

「地域防災会の活動」を知らせる

- 「東日本大震災」以降、「東京で地震が発生した時のこと」や、避難所のことなどを知りたいとの要望を、乳幼児のサークルやPTAなどから受けることが多く、防災学習会を実施してまいりました。
- また、消防署が行う「防災講話」では、火

災や救急要請の状況を詳しく知ることができます。

- 高齢者や乳幼児親子・児童など、対象者に合わせ、身近な課題を取り上げることが大切です。

防災マップをつくる

「地域防災マップ」(カルテ)の目的

●P47の「まちの課題を把握するためのヒント」を参考に、災害時にまちがどうなるか？災害時に困る人はどのような人たちか？などの危機意識を地域全体で共有することが目的です。

進め方

エリア決め、その対応の観察グループを結成。

①地域内をいくつかのエリアに分けます。

②エリアごとの担当者を割り振ります(さまざまな視点で観察できるよう、1グループは5人程度が好ましいでしょう)。

③危険場所・物、安全な場所、災害時に役立つもの、災害時に力になってくれそうな人など、の視点で観察します。

④まち歩きのを時間を決め、集合場所に戻り記録をまとめます。

⑤地域全体の地図に、観察記録を書き込みます(安全・危険など色分けしてわかりやすいようにします)。

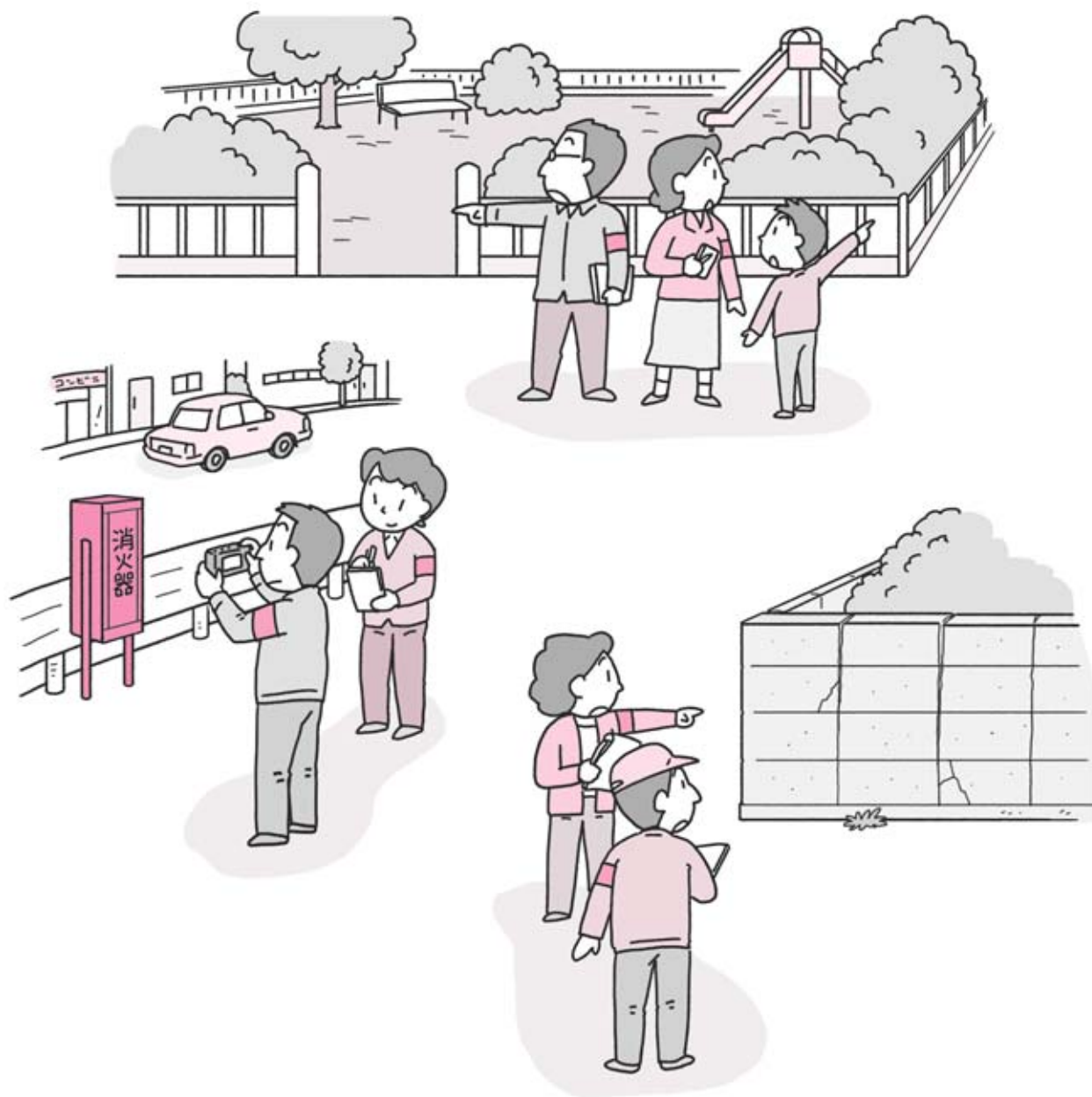
■まち歩きと地図作成を2日間に分けて実施すると、詳細な地図を作ることができます。

※個人宅や所有物を攻撃・中傷するような内容は避ける必要があります。



「まち歩き」「防災マップ(カルテ)」作り

- 次ページの「チェックポイント」を参考に、災害時のまちを思い浮かべながら「防災マップ」を完成させましょう。
- 完成した「防災マップ」は掲示板や回覧版、地域ニュースなどで地域全体に周知しましょう。
- 防災だけでなく、防犯の観点からまちを知る良い機会になります。
- 大切なことは、健康な人以外の視点で、まちを見直してみることです。



- まち歩きは、障害者、高齢者、乳幼児のある親などの「視点」に立って「どんな危険が感じられるか」「安全にするには何が必要か」というような問題意識をみんなで共有するよう、事前の準備としての話し合いをしておきましょう。

「チェックポイント①」役に立つもの・危険なもの

- | | |
|----------------|--------------------|
| →街頭設置消火器の場所 | →防災資機材倉庫 |
| →消火栓（消火用水の取水点） | →駐車場 |
| →公衆電話設置場所 | →空地 |
| →防災無線放送塔 | →道路に沿った自動販売機設置場所 |
| →公設掲示板 | →人の背丈以上のブロック塀のある場所 |
| | →行き止まりの路地 |

「チェックポイント②」防災会の活動と役立つ場所

- | | |
|----------------|--------------------|
| →防災会本部（地域活動拠点） | →フォークリフトや重機を有する事業所 |
| →避難所 | →梯子やバール等工具類を有する工務店 |
| →学校 | →金物店 |
| →交番 | →ガソリンスタンド |
| →病院、医院、整骨院 | →タクシー会社のヤード |
| →薬局、薬店 | →自動車整備工場 |
| →コンビニ | |

「チェックポイント③」避難経路に適した道と危険な道

道路沿線の観察

- 避難所を目指すとき人でひしめきそう
- 川沿いの狭い道路
- 長い坂道
- 長い一本道で迂回できる道がない
- 車は通らないがブロック塀が多い
- 入りくんでいて、行き止まりも多い

家並の観察

- 老朽化した瓦屋根の家屋が多くある
- 商店や飲食店の多い狭い通路
- 通りに面してガラスが多い
- 長いコンクリート塀が続いている
- 十字路の多い狭い通りの住宅地
- もとの道路に戻る単なる回り道

初期消火訓練

- 大地震発生時には、火災が同時多発に発生することが想定されます。
- この時に、自宅や隣近所の火災を最小限に抑えることができれば、被害を圧倒的に減らすことができます。
- このための行動力をいま身につけておきましょう。
- 初期消火訓練では、消火器の基本的な使い方を覚えると共に、家庭用消火器の消火の限界を学び、より安全で確実な初期消火を身につけましょう。
- 天井に火が届くようであれば初期消火の限界です。避難しましょう。
- 「軽可搬消火ポンプ」は、通常3人で操作します(緊急時は2人でも可能)。
- また、防火水槽・消火栓から取水し消火します。



煙 体 験 (火災による視界不良時の避難を体験します。)

- 訓練用の煙は無害ですが、喘息の方、気管が弱い方の体験はご遠慮願っています。



救出・救助訓練

がれきの下敷きになった人を救助する

- 家屋や家具の下敷きになっている人を助ける訓練です。
- 自動販売機模型やブロック塀模型の下敷きになっているダミー人形を、ボールや角材・ジャッキなどを使って、助ける方法を学びます。
- 鉄パイプや乗用車のジャッキなど、身近なものを使用した救助を学ぶ、実践的な訓練を行います。
- 一度持ち上げたがれきが、再び崩れないために、隙間を確保する「つかえ棒」や「固いものを挟み込む」などの、二次被害を防止する対応も必要です。
- おおぜいの方が、手で重量物を持ちあげ救助する方法も有効です。バランスを崩して「二次被害」を招くことが無いように、タイミングを合わせることが重要です。



『起震車』体験 震度7の揺れを体験してみませんか？

- ニュース映像などで、大地震の激しい揺れをご存じの方も、自分や自宅がこの激しい揺れにおそわれることは、なかなか想像ができないようです。
- 中野区の起震車「グラットさん」は、震度7の揺れを再現いたします。
- 大きな揺れを体験し、事前の備えを考える機会にしてください。

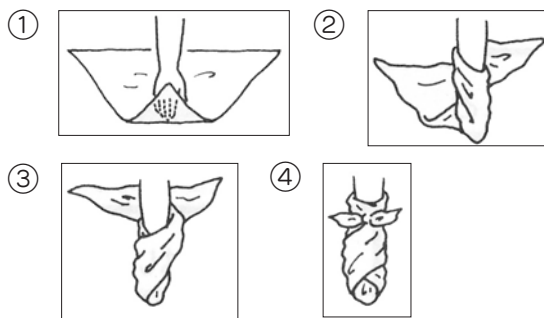


応急救護訓練

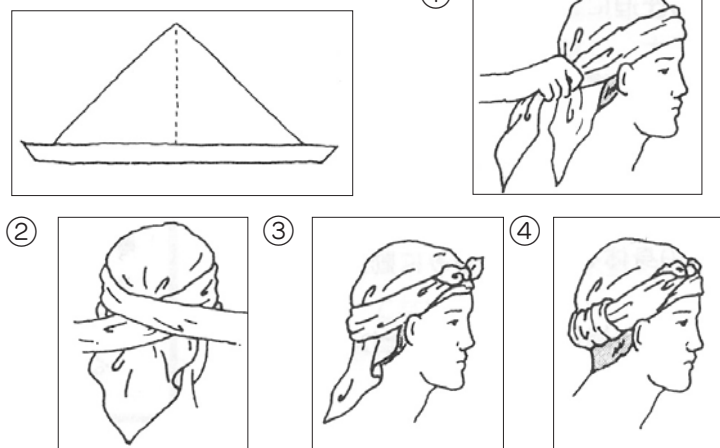
■三角巾の使い方

●練習しておぼえておきましょう。

（手）（足）の包み方



（頭）の包み方

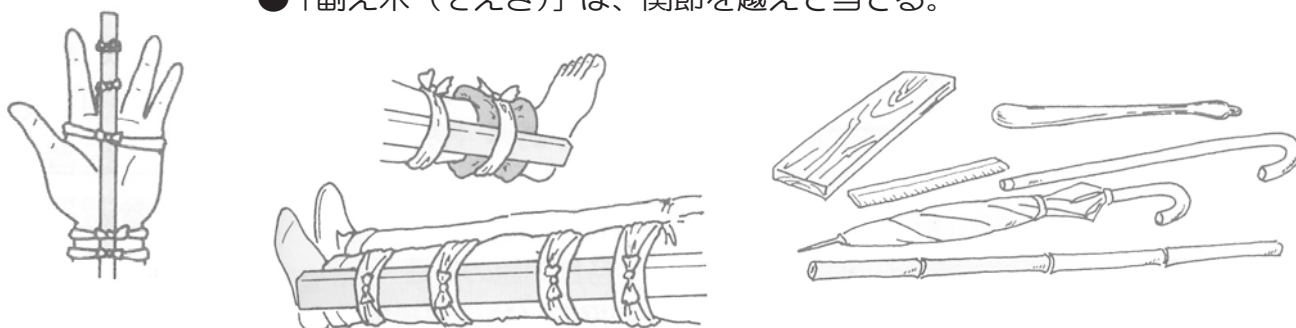


■骨折の「副え木」の当て方

●必ず「むくみ」が起こるので、靴を脱がし、着衣をゆるめるか切り開くなどする。

●「副え木（そえぎ）」を当てる。ありあわせの物——板、段ボール、ステッキ、傘、物差しなど。

●「副え木（そえぎ）」は、関節を越えて当てる。



■出血の手当

●大きな出血は、応急救護用品のガーゼ、または清潔な布を、直接、傷口に当てて、しっかり押さえる「圧迫止血」をします。

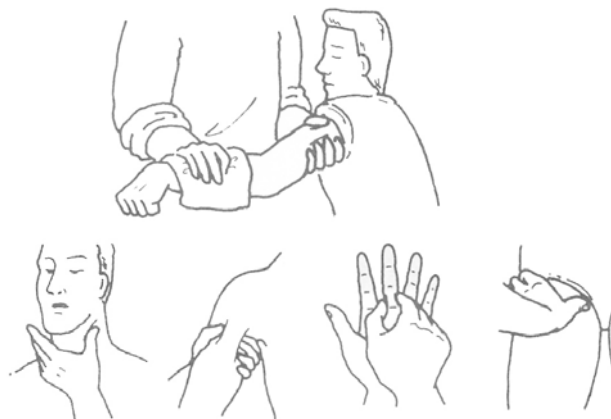
●「圧迫止血」で、出血が停まっていないと見てとったら、「止血点」を押さえる（図）。止血点は「脈拍」を感じる場所。

●出血が小さくない、あるいは小さいとわかる場合は、水道水などきれいな水で洗って汚れを流し、傷口のまわりを消毒液で拭き（傷口を直接拭かないこと）、ガーゼを当てて圧迫する。

* 脱脂綿やちり紙を傷口に当てない。

* 汚れた手指でさわったり、圧迫止血をしないこと。

* 勝手に薬を塗らないこと。



* 感染症予防のため、家族以外の血液は直接触れないように注意しましょう。

* 使い捨て手袋代わりに「レジ袋」を手にはめることも有効です。

■やけどの手当

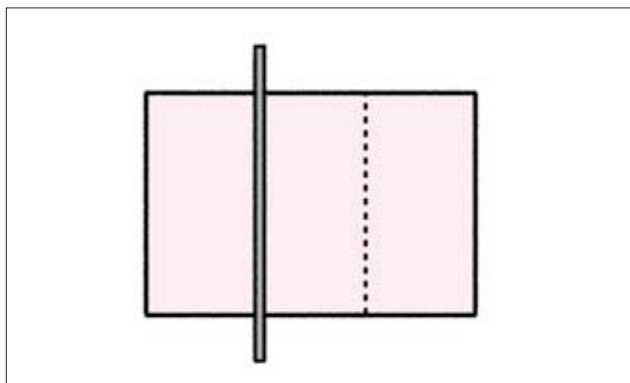
- すぐに水で冷やす。水は、水道水やペットボトルの水など清潔な水。
- 十分に冷やす。
- 着衣（肌着や靴下など）を無理に脱がさないこと。衣服の上から水をかける。ゆるやかにかける。
- 腕先、手先足先は器の水に浸す。
 - * 水ぶくれを破らない。患部に触れない。火傷の皮膚は細菌に感染しやすい。
 - * 冷やすとき、水道蛇口などからの流水に直接患部をあてないこと。
 - * 勝手に薬を塗らないこと（「油脂を塗る」というのは俗説、危険。）。



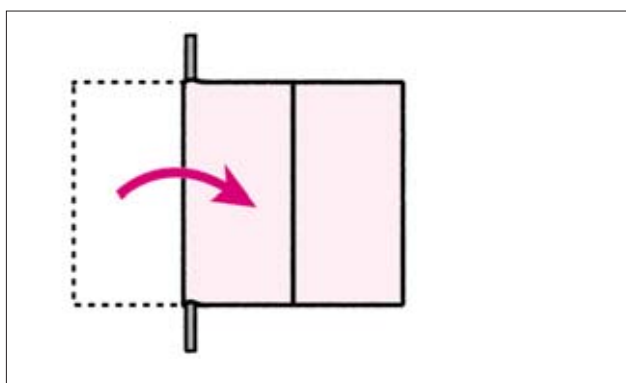
身近な物を使った救助法

■応急担架による負傷者搬送

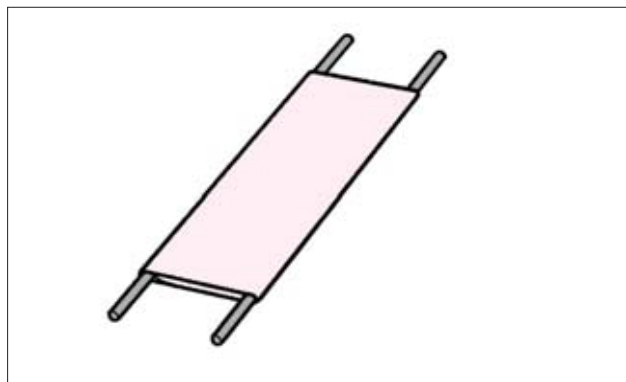
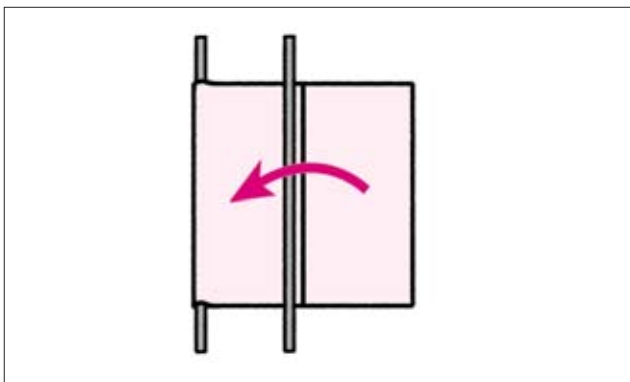
- 毛布と長い棒(物干し竿)などで担架を作り、負傷者を搬送します。



毛布を広げ、3分の1の辺りに棒を置く。



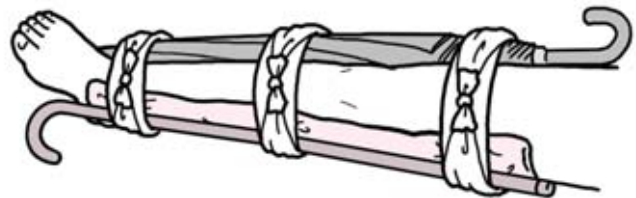
毛布を折り返し、棒を置く。



折返し毛布の端の辺りにもう1本の棒を置き、毛布の残り部分を巻く。

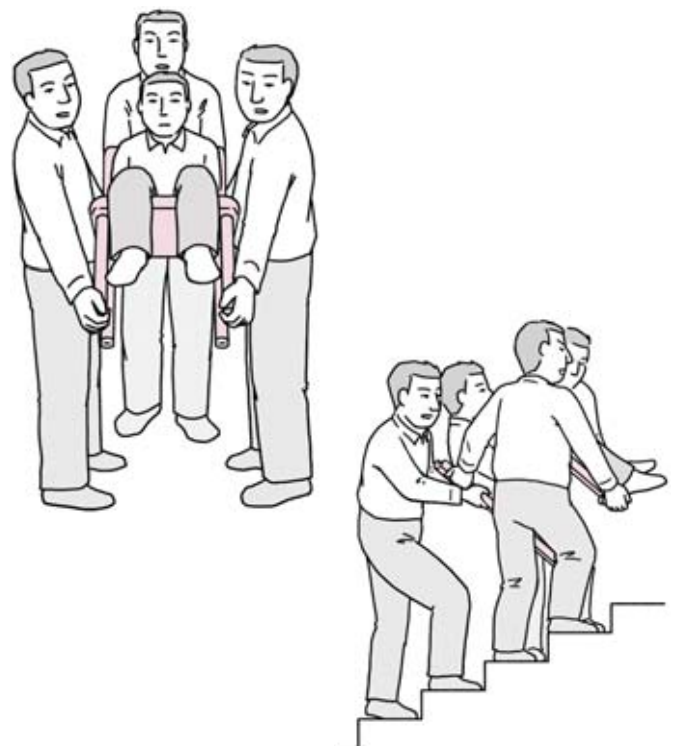
■ネクタイやタオルなどを包帯代わりに活用

- 大きな出血を止めるには、傷より心臓寄りの血管を圧迫する必要があります。
- ネクタイやタオル、レースカーテンなどが役立ちます。
- きつく絞めた時間を覚えるかメモをして15分間程度で少しゆるめ、しばらくしてまた絞めるを繰り返しながら救急車を待つとか救護所へ移動するとかしましょう。
- 骨折は、不用意に動かさないようにその場で副え木を当てます。どこにでもあるビニール傘など傘が最も手早い。2本以上もってきて、腕、足、腰などが動かないようにあてがいます。
- そのあてがいのかたは、負傷箇所の両側にあてがい、その両方の間接を超えたところで固定する。その用具が、ネクタイやタオルなど。
- 担架で搬送。抱えたりおぶったりしない。



■「椅子に乘せて搬送」

- 階段やエレベーターなどの場所は、担架での搬送はしにくいので、ダイニングやリビングの椅子を「緊急担架」にする。
- 安全確保のために最低3人の人手が必要です。
- 人物をおびで、あるいはカーテンなどのやわらかく縛りやすい布で安定、安全を期して椅子に固定する。
- 1人が椅子後部（背もたれ側）で自己の体全体で支えるように持つ。他の2人は両サイドで「壁」をつくるようにして持つ。
- 全体としては椅子背もたれ側に傾斜させた形で、平地では正面向きに前進する。
- 階段では逆に、（下りも昇りも）つねに背もたれ側を階段下方向きにする。声を出して呼吸を合わせ、ゆっくり移動する。



『心肺蘇生法』の訓練

呼吸のありなしの確認→「^{きょうこつ あっばく}胸骨圧迫」→気道確保&人工呼吸

人が倒れている！

→ すぐにすること

意識の確認



- 見知らぬ人には「もしもし!」「聞こえますか?」などと、家族などには「大丈夫?」「聞こえる?」と、肩などを軽くたたきながら力強く問いかける。

呼吸は？



- そうしながら、呼吸をしているかを胸の動き、腹の動きですばやく見る。動きがないと見て取ったら……

『胸骨圧迫』をすぐに始める→30回



- すぐに胸骨圧迫を始め、そうしながらそまわりに「救急車を呼んで」「AED(エー・イー・ディー 〈心肺蘇生器具〉)持ってきて」と応援を求める。
- AEDがきて、そのセッティングの間も胸骨圧迫を中断しない。
AEDの使い方は62頁。AEDは公共施設や営業施設に設置されている。

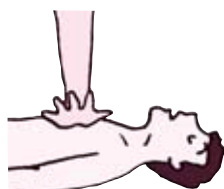
● 胸骨圧迫の回数が終わったら『気道の確保』『人工呼吸 2回』に移る。-----

胸骨圧迫の仕方

- 両膝で立ち、相手の真上からまっすぐに両腕をのばして胸骨の上に置く。
 - 胸に置く手は、両手を重ねて、手の付け根を胸骨に乗せる。
 - 腕をまっすぐのばしたまま真上からグッと体重をかけて押し込む。胸が4～5cm沈むくらいの強さで。
 - 1分間に100回くらいの速さ(2秒に3回のリズム)で30回押し込む。そのあとすぐに人工呼吸を2回。そしてさらに30回胸骨圧迫(心臓マッサージ)。
 - 以後、この30回：2回のサイクルをくりかえす。
 - 応答や体動が現れ、呼吸が回復した時は中止。回復しなければ続行する。
 - 呼吸回復なら、横向きに寝かせる。
- ※人手があれば交代して、または、2人で人工呼吸と胸骨圧迫のそれぞれを行う。



※胸骨圧迫位置の目安は胸の真ん中、または乳頭を結ぶ線の胸骨上である。



- 小児には片手で、乳児には指先で圧迫を加える。



気道の確保の仕方

呼吸の有無の確認！

気道＝空気が肺へ達するまでの通り道

呼吸のありなしをすばやく確認するために、また、空気が通りやすくなるようにするために「気道の確保」をする。

- 傷病者のからだを仰向けにする。



- 片手で額を押さえ、他方の手であごを上げてのどが平らになるようにする。

- すばやく胸の動き、呼吸音、頬に感じる息を確認します——観察で明らかに息をしている以外は「普段通りの息がない」と判断します。
- また、吐いたものなどがのどにつまったままでは、人工呼吸の効果はありません。急いで除去します。

のどに物が詰まっているとき

- ゴロゴロ、ヒューヒューなど音がしていれば、吐いたものや血液などが詰っていて呼吸は弱い。異物を取り除く。
- 咳があれば、咳が異物を押し出す。そのまま続けさせる。しかし、顔色や呼吸が悪い方へ変化しているようなら除去する。

異物除去

- 顔を横に向け、親指を上歯、人差し指を下歯に当てひねると口が開く。一方の手指に布を巻いておきかき出す。
- 背中をたたく法。
幼児には図左のように、学童以上成人には図右のように。



人工呼吸の仕方

- 気道の確保の姿勢から「口対口の人工呼吸」を行う。
- 額を押さえた手の親指と人差し指で鼻をつまんで鼻腔をふさぐ。
- ※乳児には、鼻をつままないで口と鼻をいっしょに覆う。
- 大きく口をあけ、息が外に漏れないように相手の口を覆い、約1秒かけて2回吹き込み、視線の端で相手の胸のふくらむ動きを見る。

- 人工呼吸が終わったらすぐにまた 胸骨圧迫

※感染症予防のためマウスピースを使う



※人工呼吸について

- ★口対口の人工呼吸がためられる場合
- ★一方向弁付人工呼吸用器具がない場合
- ★血液や嘔吐物などにより感染危険がある場合



人工呼吸を行わず、胸骨圧迫を直ちに開始します。

AED 知っておきたいこと

- 子ども（乳児から6才くらいまで）にも使用できる。
- 小児用電極パッドを貼ること。

AEDの使用法は
次頁です。

『AED操作』の訓練

- 救助者が1人か、または2人以上かで態勢がことなります。

●1人の場合

心肺蘇生法を中断して、てぎわよくAEDの操作にかかる。

●2人以上の場合

AEDの操作以外の救助者はAEDの準備中も蘇生法を継続する。

- AEDは、使いやすいと思う任意の位置に置く。



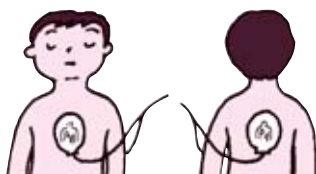
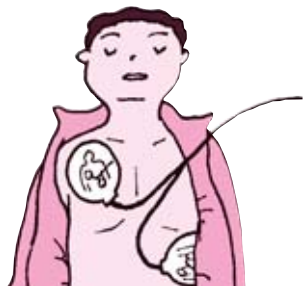
●次の順序で進める

- 1** 電源を入れると音声ガイドが始まる。
(カバーを開けると自動的に電源の入るタイプもある)。



- 2** 「電極パッド」を、肌に直接付ける。
パッドに図が示されているので、その位置に貼付ける。隙間がないようびたっと貼付ける。小児(およそ6歳ぐらいまで)には「小児用電極パッド」を。(小児用がなければ成人用で。逆に、成人には小児用は使用しないこと)。また乳児に対してもAEDは使用できます。
※AEDには、コネクタを接続するタイプもあります。
※この間も、複数者による心肺蘇生法は継続する。

- 3** パッドの貼付けと同時に傷病者への接触を中止。だれも触れていないことを確認する。(機種によっては「解析ボタンを押してください」という指示を出すものもある。)



- 4** 「ショックボタンを押してください」の音声指示があれば、だれも傷病者に触れていないことを確認してボタンを押す。(タイミングが合わない場合はセットがキャンセルされることがある。音声指示に従う。)



- 5** ショック(除細動)を実施したあとは、すぐにふたたび心肺蘇生法…**30回の胸骨圧迫(心臓マッサージ)**と**2回の人工呼吸**を再開する。



電源はonのまま!

6 AEDは以後2分おきに自動解析を行い、音声指示を出す。それに従いながら、救急隊に引継ぐか何らかの応答や目的のある仕草(例えば、嫌がるなどの体動)が出現したり普段どおりの息が出現するまで継続すること。呼吸回復があれば心肺蘇生法を中止し、体を横向き(「回復体位」)にする。



回復体位

命を救う器具

AED

AED エー・イー・ディーって、なに？

- 自動体外式除細動器という名前の医療器具です。自動的に心電図を解析して電気ショックを与え、心臓の機能を回復させる目的の器機です。
- 東京マラソンでもAEDが活躍して、何人かの人の命を救いました。こんな経験や実績に基づいて、大勢の人が集まるような場所への設置が進んでいます。



AEDを使用するとき

- AEDが心肺蘇生の最中の場に到着したら、近くに医師とか看護師、あるいは消防の救急救命士などがいないか、「AEDを扱える人はいませんか？」と大声で支援をもとめる。
 - 周囲に医療従事者がいない場合は、自分でAEDを操作する。
 - まず、倒れている人に **呼吸、咳、体動** などがいないことをすばやくしっかり確認する。
 - (電源を入れると) 器具から音声で使用方法の指示が出る。その順序に従って一連の操作を進める。
- ※1歳未満の乳児には使用してはいけません！



普通（上級）救命講習について

- 災害時には、多数の負傷者に対し病院などの対応ができないことが考えられます。
- 普通(上級)救命講習を受講し、応急手当の技術を身につけることが、大切な人を家族を、命を守るための大きな力となります。
- 防災会が「普通救命講習」などを企画する場合には、最寄りの消防署にご相談ください。



応 急 手 当 コ ー ス

講習種別	講習時間	講習内容	認定証等の交付
応急救護講習	希望する時間	けがの手当などを学ぶコース。	交付はありません。
救命入門コース	90分	小学校高学年の方、普通救命講習の受講希望はあるが受講時間が取れない方、これから普通救命講習を受講される方を対象とした、胸骨圧迫やAEDを中心に学ぶ講習。	救命入門コース受講証
普通救命講習	3時間	心肺蘇生やAED、異物除去、止血法などを学ぶコース。 *小児や乳児に対する心肺蘇生を中心とした内容を希望する場合は都内各消防署にご相談ください。	救命技能認定証
普通救命（自動体外式除細動器業務従事者）講習	4時間	普通救命講習の内容に、AEDの知識講習と実技の評価が加わったコース。	救命技能認定証 （自動体外式除細動器業務従事者）
普通救命再講習	2時間 20分	前回の普通救命講習受講日から3年以内に再度受講するためのコース（知識の確認と実技の評価を実施します）。	
上級救命講習	8時間	普通救命（自動体外式除細動器業務従事者）講習の内容に加えて、小児・乳児の心肺蘇生、傷病者管理、外傷の応急手当、搬送法などを学ぶコース。	上級救命 技能認定証
上級救命再講習	3時間	前回の上級救命講習受講日から3年以内に再度受講する方のためのコース（知識の認定と実技の評価を実施します）。	

「避難所の開設・運営訓練」

- 家屋の倒壊や火災などで、自宅での生活が困難になった場合に、一時的な生活を支える場が「避難所」です。
- 発災から避難所開設に係わる活動を学ぶ「避難所開設・運営基礎学習」や、避難所施設、備蓄資機材など、「避難所」を理解することから始め、「避難所開設・運営訓練」では、避難所運営の組織的な動きと、避難所資機材の操作訓練を習熟します。
- 避難所は防災会ごとに指定されていますので、避難所を核とした地域の合同訓練を実施することが、災害時の連携をより確かなものにします。
- また、学校・PTAと連携して、幅広い年代が参加する訓練としても有効です。

■炊出し訓練



■飲料水浄化訓練



■仮設トイレ設置訓練



■間仕切り配置訓練



■資機材取り扱い訓練



防災訓練の「企画・準備・実施・ふり返し」

防災訓練の実施・ふり返しを重ね、まちの安全を少しずつ高めていきましょう。

●訓練を重ねることで災害時のスムーズな行動が可能となります。積極的な自主防災訓練の実施をお願いします。

●どのような災害に備え、防災訓練を行うのか、災害のイメージを明確にする防災訓練からはじめてはいかがでしょう？



長く続けるための活動サイクル

継続可能な防災訓練の一例

継続的に行うことがいざという時に役立つ

■1回目【災害時に対するイメージを育む防災訓練】



- ①防災座談会
- ②避難所開設・運営基礎学習会と避難所見学など

■3回目【災害時行動力を向上させる防災訓練】



- ①起震車・煙体験訓練 ②初期消火訓練
- ③応急救護訓練 ④救出・救助訓練
- ⑤要援護者安否確認訓練
- ⑥普通(上級)救命講習会
- ⑦避難所開設・運営訓練

■2回目【避難所での活動を理解する防災訓練など】



- ①避難所開設・運営図上訓練
- ②防災施設見学など

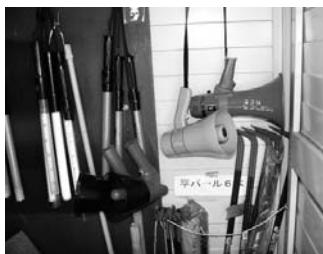
防災資機材倉庫

- ・災害時に迅速に対応できるように、倉庫内は整理整頓してください



使いやすくするための工夫

- ・ベニヤを貼り付け、資材の置き場所を決めておく
- ・災害時のすばやい対応を可能にする工夫
- ・紛失も防ぐ工夫



防災資機材支給状況

平成25年1月1日現在

資機材名称	数量	資機材名称	数量
小型発電機	1台	のこぎり(大)	3本
投光機 (300wランプ1灯、三脚スタンド1セット)	1セット	のこぎり(小)	3本
コードリール	1台	両口ハンマー	3本
組立式リヤカー	1台	ボルトクリッパー	3本
トランジスタメガホン	1台	ブリキバサミ	3丁
旗	1流	手 斧	6丁
懐中電灯	4個	油圧ジャッキ	3台
シャベル	6本	標識ロープ (20m)	3本
とびぐち	2本	救援ロープ (30m)	12本
平バール	6本	一輪車	3台
バラシバール	6本	車椅子	1台
バチツル	3本	担 架	2台
		軽可搬式ポンプ	一式

救助のイメージ図

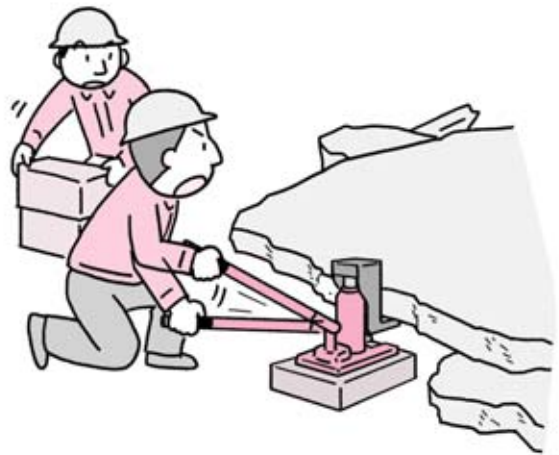
■ジャッキやボール・材木などを活用した方法

■ボールを使った救助



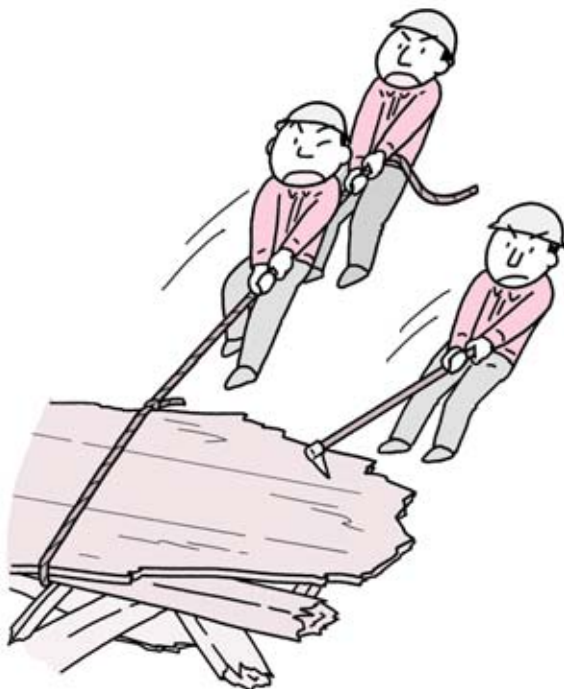
変形した扉・マドをこじ開けて救助します。

■ジャッキを使った救助



重量物を持ち上げて救助します。

■ロープを使った救助



倒壊家屋などを除去して救助します。

■シャベルを使った救助



地面を掘り下げて救助します。

防災資機材の活用方法について

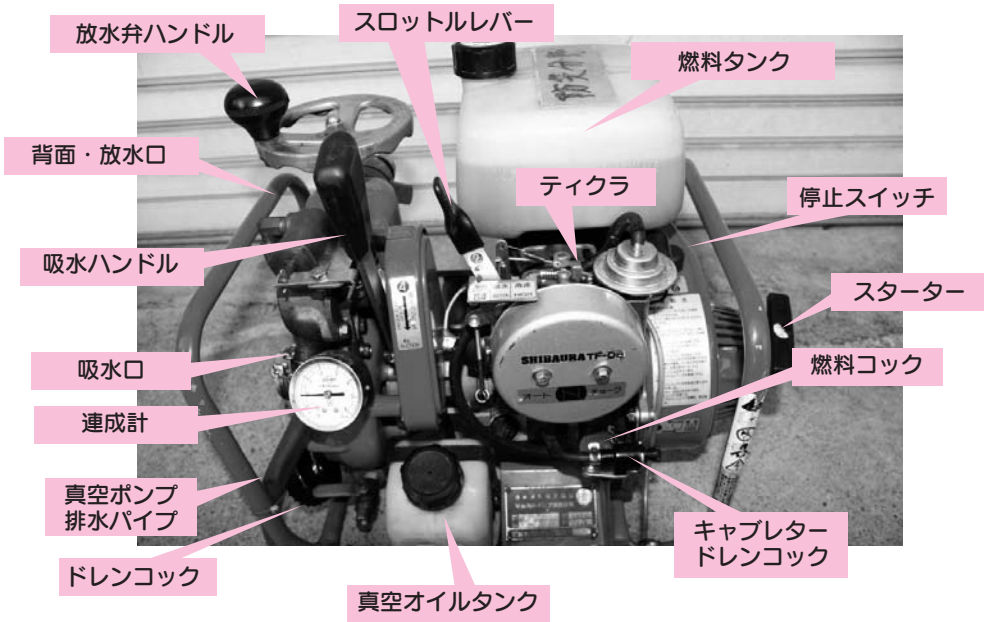
防災資機材と活用方法

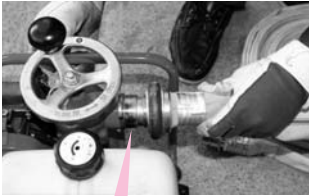
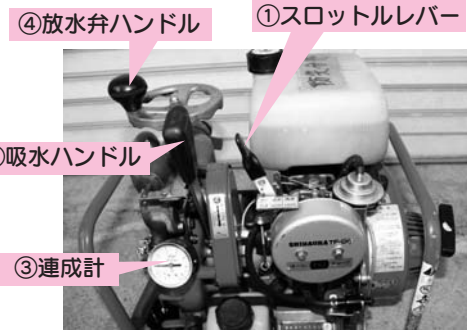
活用目的	資機材の名称と活用法	
指示伝達	防災旗  ・避難誘導・避難所での集合場所の表示等に活用する	トランジスタメガホン  ・避難誘導・指示伝達に活用 ・電池の状態を確認し、使用不能の場合は、防災住民組織活動助成金を活用し、補充してください
	発電機  ・停電時の活動用	発電機の始動不能について  ・エンジンオイルが、規定量以下になると、エンジン保護のために、始動不能になる。 ・この場合、矢印内「オイル警告等」が、スターターを引いた時に点灯する。 ・エンジンオイルの補充は、軽可搬ポンプ用の真空オイルが活用できます。
夜間活動用	発電機用燃料  ジヨウゴ 缶切り ・災害時用として、1リットル缶1本を配備 ・三角状の厚紙は、丸めてジヨウゴとして使用する ・金属部品は缶切りである ・訓練・点検用燃料は、区が適宜補充している。	
	投光器・コードリール  ・停電時に活用 ・ランプ(300ワット)と三脚のセット  	懐中電灯  ・電池の状態を確認し、使用不能の場合は、防災住民組織活動助成金を活用し、補充してください。
危険表示用	標識ロープ  ・進入制限、危険箇所等の表示	

活用目的	資機材の名称と活用法	
救出・救助機材	シャベル(スコップ) ・土砂・がれきの掘り起こしなど ・先端を狭い隙間に差込み、てこの原理で重量物の持ち上げなど 	とび口 ・木造建築等を引き倒しての延焼防止対応。長い柄を使い、てこの原理で重量物除去など 
	パール ・平パール  ・バラシパール   形状の違い ・木造建築等を引き倒しての延焼防止対応。長い柄を使い、てこの原理で重量物除去など ・鉄製、金属製ドアなどをこじ開ける。コンクリートなどの除去など。障害物の隙間を広げての救助など	のこぎり大・小 ・のこぎり大 ・ケースに入った状態と使用状態  ・のこぎり小 ・折りたたみ式  ・木製柱等を切断・除去に活用 救急ロープ ・救助、がれき除去、倒壊危険物固定などに活用 
	切断器具 ボルトクリッパー ・鉄筋・フェンス・鉄線・南京錠などの破断除去に使用  ブリキバサミ ・鉄網・鉄線等の破断除去 	破壊器具 手斧 ・構造物の破断など ・背面はハンマーとして使用可能 
	車いす 負傷者・要援護者の避難支援などに活用 ・収納状態 ・座面両脇のパイプ部を押し上げる  ・使用状態  収納状態からこの部分を押し下げる	

活用目的	資機材の名称と活用法
救出・救助機材	一輪車 ・ 分解された状態で保管されている ・ フレーム、バケット(荷台)タイヤで構成 ・ バケット固定用のボルト類は、フレームにテープ止めされている ・ がれきの搬送や、資機材の搬送に活用 ・ タイヤの空気が減っていたら、充填してください リヤカー 資機材搬送や負傷者の搬送に活用 鉄製リヤカー ・ ハンドルを取り外し・荷台をたたんだ状態で収納されています。 アルミ製リヤカー ・ ハンドルを取り外し・荷台をたたんだ状態で収納されています。
	担架(タンカ) ・ 収納状態 ・ 折りたたんだ状態で収納 ・ パイプを連結し、搬送者固定ベルト(黒)をつけた状態 二人搬送(参考) ・ 肩掛けベルト(白色)を活用した、二人搬送要領 ・ 四人で搬送することが望ましい
	油圧ジャッキ ・ 持ち上げ能力・5トン ・ パイプを上下させ持ち上げる ジャッキ使用方法 ・ 付属している連結パイプの末端で、リリーススクリュー(圧抜弁)を開閉し、閉めた状態で持ち上げ可能 リリーススクリューを右に回して閉め、持ち上げ可能状態 パイプ末端はひょうたんの様な形になっている

活用目的	ジャッキの活用法
救出・救助機材	てこの原理を使った重量物除去 ・長い棒(バール・シャベル・角材や鉄パイプなど)などを差し込み、がれきなどの重量物を持ち上げる ・5トンジャッキを、使用可能な隙間ができたなら、ジャッキを使用する ・一度持ち上げたら、がれきが崩れにないように、隙間を確保できる物を挟み込む(安全確保) ・乗用車などに配備されている、パンタグラフジャッキは狭い隙間でも使用可能である(身近な防災資材) ・ジャッキや角材で、持ち上げる高さが不足した場合には、下に木材などを敷き高さを保つ  できた隙間に物を挟み込む できた隙間に物を挟み込む

活用目的	軽可搬消火ポンプについて
消火機材	軽可搬消火ポンプ・各部の名前  軽可搬消火ポンプ ■全景  放水用ホース 20m/1本×5本 消火栓開閉器具 筒先 吸水管
	軽可搬消火ポンプの燃料 (混合ガソリン・真空オイル) - 軽可搬消火ポンプの燃料は混合ガソリンである(ガソリン30：燃焼オイル1) - 混合ガソリン1リットル入り2缶、真空オイル1缶を配備している 非常用燃料 - 配備燃料は、災害時用のため、非常時以外使用禁止である - 訓練・点検用の燃料は、区が適宜補充するので連絡を 

活用目的	軽可搬消火ポンプについて	
消火機材	吸水管・放水管接続 ・ 吸水管を接続口にまっすぐあわせ、ねじを締め込む ・ 吸水管の藤かごは、水面下30cmより深く沈めること  吸水口  藤かご	放水管接続 ・ 背面の放水管接続口にホースを接続 ・ 「カチッ」と手ごたえがあるまで差しこむこと ・ 差しこんだ後、手前に引っ張り、確実に連結させたことを確認すること  背面・放水口
	ホースの連結 ・ ポンプの側のホース末端を足で固定し、連結側ホースを接続 ・ 「カチッ」と手ごたえがあるまで差しこむこと ・ 差しこんだ後、手前に引っ張り、確実に連結されたことを確認すること  	
	使用方法 ・ 燃料コック開放 ・ 燃料コックレバーを縦にする  燃料コックが閉じた状態 	・ ティクラを押し上げ、燃料をキャブレターへ送る。燃料が充填されると、オーバーフローパイプから燃料が流れ出る。 ・ スロットルレバーを「始動」位置にする  ティクラ オーバーフローパイプ
	エンジン始動要領 ・ 後方の人がないことを確認すること ・ スターターハンドルを引っ張る(軽くひっぱり、手ごたえのあるところで一度止め、勢いをつけて引っ張る) 	【放水手順】  ④放水弁ハンドル ①スロットルレバー ②吸水ハンドル ③連成計 ①スロットルレバーを高速位置に固定 ②吸水ハンドルを下げる ③連成計が負圧側になることを確認(負圧側に触れないときは、ドレンコック・放水弁ハンドルの閉鎖を確認する)。 ④放水弁ハンドルを開放し放水する。

軽可搬消火ポンプの操作について

筒先(放水口)の接続

- ・ホースを足で固定し、筒先を「カチッ」と手ごたえがあるまで差しこむこと
- ・差しこんだ後、筒先を引っ張り、確実に連結されたことを確認すること



筒先(放水口)接続1



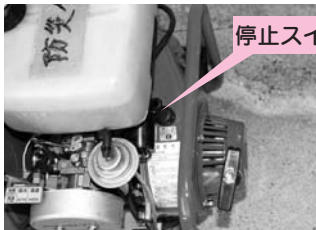
筒先(放水口)接続2



放水姿勢

エンジン停止

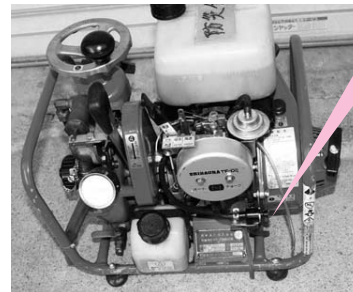
- ・指揮者は「放水停止」を指示
- ・スロットルレバーを低速にする
- ・放水弁ハンドルを閉じる
- ・停止スイッチを、エンジンが完全に停止するまで押し続ける



停止スイッチ

(重要)始動不良を防ぐために

- ・エンジン停止後、燃料コックを閉じ、キャブレタードレンコックを開放し、キャブレター内のガソリンを抜き取る



キャブレター
ドレンコック
(黒いつまみ)

活用目的

資機材の名称と活用法

消火機材

防火水槽・消火栓の開放器具

- ・防火水槽(消火栓)ふた開放力ギ(左)
- ・ふたの差込口に先端を差し込み、90度回転させ持ち上げる
- ・ふたの周辺に砂が詰まって開けにくい場合、ふたの縁を両口ハンマーなどで叩く、消火栓開閉器具ハンドル部分でふたに震動を与えることで、開きやすくなる
- ・防火水槽・消火栓のふたは、重量があるので、開閉時は腰など痛めないよう、十分注意する
- ・消火栓開放器具(右)
- ・消火栓からの吸水の際に使用する



ハンドル部分



消火栓からの吸水方法

- ・吸水管にマチノ式接続器具を装着し、消火栓から直接吸水することが可能である
- ・藤かごを外し、ストレーナーを外す
- ・マチノ式接続器具を取り付ける



マチノ式接続器具



ストレーナー
(ごみよけ)



消火栓に接続

防災活動に対する区の助成と補償

①地域防災区民組織活動助成金について

1 こんな助成金です

- 地域防災において最も重要なのは、自らのまちは自ら守るという主体的な区民の活動です。その中心となる地域防災住民組織は、災害発生初期の初期消火、救出・救助、ひとり暮らしの高齢者など災害時に適切な行動が取りにくい方、いわゆる災害時要援護者への救援や避難所開設・運営など大切な役割を担っています。
- そこで区では、平常時から地域防災住民組織が行う諸活動に対して助成を行い、その活動を側面から支援することにより、地域の防災力の強化を図ることとしています。助成金交付の対象となる地域防災住民組織とは、区へ結成報告書を提出している、いわゆる「〇〇防災会」などの団体です。※結成報告書の提出されていないマンション管理組合、地域の子ども会、同好会などは対象とはなりません。

2 防災訓練等地域防災の普及啓発等の活動に対する助成金です

- 防災訓練や、防災座談会など地域住民の防災意識、能力向上を図るために地域防災住民組織（以下「防災会」という）が行う活動（事業）に対する助成金です。したがって、その他の活動や会の運営のための経費などは助成対象とはなりません。また、経費の種類、用途によっては助成金の対象とならないものがあります。

3 助成金の額は次のとおりです

- 各防災会への助成金は、該当区域の世帯数によって限度額を設けています。世帯数別限度額は、「地域防災住民組織活動助成金限度額」のとおりです。

地域防災住民組織活動助成金限度額

世帯数	限度額(円)
200未満	10,000
200～400	15,000
400～600	20,000
600～800	25,000
800～1,000	30,000
1,000～1,400	40,000
1,400～1,800	50,000
1,800～2,200	60,000
2,200～2,600	70,000
2,600～3,000	80,000
3,000～3,400	90,000
3,400以上	100,000



どんな活動（事業）が、どんな経費が対象になりますか

■対象となる活動（事業）

●次の活動（事業）は、助成の対象となります。ご不明な点は活動（事業）実施前に必ずお問い合わせください。

(1) 防災訓練

- ①避難、避難誘導訓練
- ②初期消火訓練
- ③応急救護訓練
- ④救出・救助訓練
- ⑤避難所開設運営訓練
- ⑥起震車震度体験・煙体験
- ⑦情報収集訓練
- ⑧災害時要援護者の安否確認訓練

(2) 講演会又は座談会

- ①防災講演会
- ②防災座談会
- ③図上訓練

(3) 機関紙・広報誌の発行

- ①防災会だよりの発行
- ②災害予防チラシの発行

(4) 地域内の安全点検

- ①防災会による防災マップの作成
- ②防災体験ウォークラリー
- ③街頭消火器の自主点検

(5) その他地域防災の普及啓発活動

- ①防災館見学会
- ②防災リーダー育成のための講習会
- ③普通救命講習などへの参加

②防火防災訓練災害補償等共済制度について

【補償対象】

- 防災訓練実施時に起因する事故による傷害を補償する。
- 防災訓練とは 区内の防災住民組織等（町会・自治会・その他）が実施する防災訓練で、区防災担当に「防災訓練実施計画書」を提出しているもの。

【補償内容】

- 入院・通院・休業等を補償期間 事故の発生日から90日

※注意事項

訓練実施中及び訓練会場への往復などで、負傷した場合、速やかに区職員あるいは訓練指導機関職員に対し、事故の発生をお知らせください。

【適用除外】

企業及び事業所等の「自衛消防組織との業務」または、消防団員等公務により訓練に参加したもののなど。

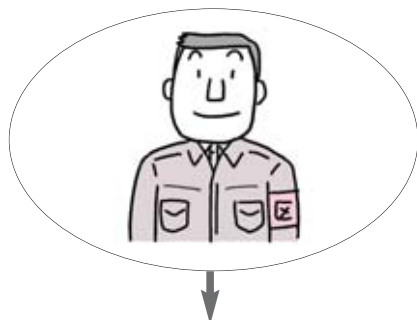
【災害時の活動補償】

水害時・災害時の、応急措置に従事して受けた傷害などには、[水防法] 及び「災害対策基本法」に基づき補償されます。

避難所運営会議

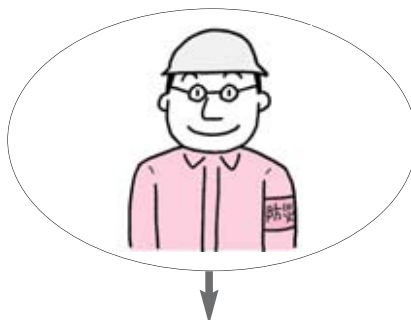
避難所のイメージ図

■区・避難所班員



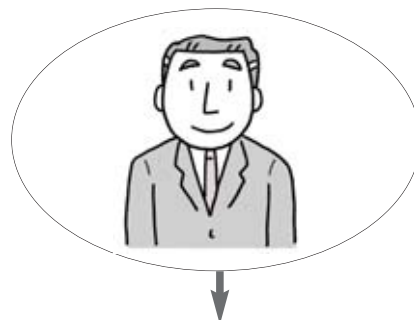
- ・使える場所がどのくらいあるか？
- ・避難所の開設するための準備ができているか？
- ・避難してきた住民の受入れ準備ができているか？

■防災会



- ・避難所が被害を受けていないか？
- ・避難所の鍵が用意されているか？
- ・避難住民の受入れ態勢が整っているか？

■学校長

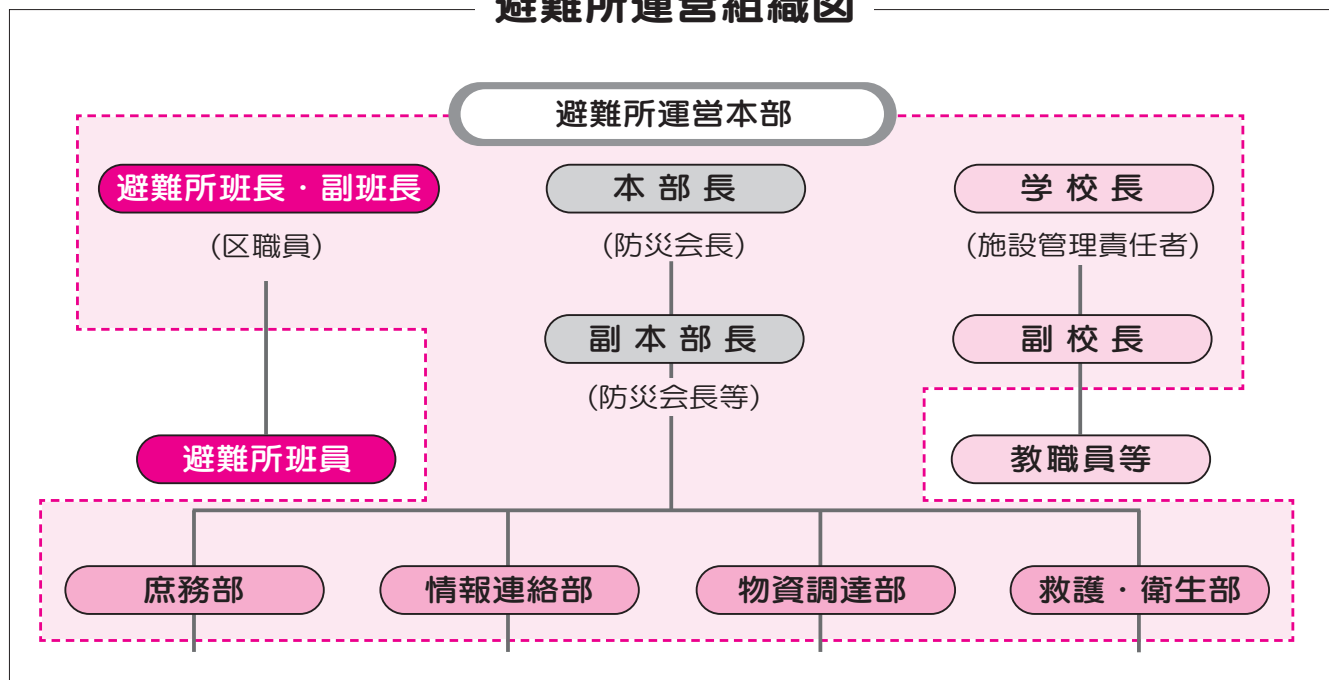


- ・児童・生徒の安全が確保されているか？
- ・保護者に引渡しが出来ているか？
- ・避難所としてどの場所が開放できるか？

区内の全避難所に設置

- 対象防災会・施設管理者(学校長など)・区職員により、避難所の開設・運営を検討する会議体
- 「避難所運営マニュアル」の検討を行い、施設利用・備蓄倉庫活用など、運営全般を検討している。

避難所運営組織図



避難所開設に必要な協議とは

①施設の振り分け

《防災会の運営本部員・学校・区避難所班長》

- ◆避難所運営本部の設置
- ◆児童・生徒の状況、避難者数に合わせた施設の振り分け
- ◆立ち入り禁止場所の指定・制限
- ◆電気・水道・ガス・電話の使用可否
- ◆負傷者への対応
- ◆高齢者、障害者、乳幼児などへの配慮



②備蓄物資の活用

《防災会の運営本部員・学校・区避難所班長》

- ◆運営協力者の確保
- ◆状況に合わせた備蓄物資の活用
*(避難所備蓄物資活用:P84～100参照)
- ◆公平な物資配布
- ◆避難所外への物資・情報提供



③避難所外の被害状況

《防災会の運営本部員・学校・区避難所班長》

- ◆消火・救助要請の有無
- ◆避難所周辺の被害状況の調査
- ◆要救助者の調査
- ◆地域内パトロールなど



避難所での対応できる主なこと

- ◆通信対応
- ◆宿泊対応
- ◆衛生(トイレ)対応
- ◆給食・炊出し対応
- ◆飲料水・生活用水対応
- ◆乳幼児対応など



本部の役割

■避難所運営本部とは

- 地域防災会と学校(施設管理者)、区職員の避難所班長・副班長が構成する
- 避難所開設・運営に関する協議と決定・指示を行う

庶務部の役割

- ◆地域本部との連絡調整
- ◆各部との連絡調整
- ◆学校との連絡調整
- ◆避難者の誘導
- ◆災害時要援護者保護
- ◆避難所の防火・防犯対策

■具体的な活動は

- ◆名簿を作成し、避難者数や状況を把握する
- ◆立ち入り禁止場所の表示
- ◆避難者を誘導する
- ◆運営本部の指示を各部に伝達する
- ◆防火・防犯に関すること



情報連絡部の役割

- ◆避難者の情報収集・連絡調整
- ◆避難者と地域への生活情報等の提供

■具体的な活動は

- ◆地域本部との無線連絡
- ◆避難者からの情報を集めること
- ◆避難者への情報提供(掲示板や口頭で)
- ◆避難所周辺の被害情報収集など
- ◆自宅に留まっている人への情報提供など
- ◆災害時特設公衆電話の設置・管理



物資調達部の役割

- ◆食糧・水・生活物資等の調達・受入・分配
- ◆備蓄倉庫の管理
- ◆炊出し

■具体的な活動は

- ◆備蓄物資・機材の管理を行うこと
- ◆備蓄物資を公平に分配すること
- ◆不足物資の搬送を要請・受入れ・配布すること
- ◆炊出しを行うこと



救 援 ・ 衛 生 部 部 の 役 割

- ◆負傷者の応急手当・病人の看護
- ◆避難所施設の衛生管理(清掃・し尿処理)
- ◆医療機関との連絡
- ◆災対保健福祉部への対応

■ 具 体 的 な 活 動 は

- ◆負傷者への対応
- ◆仮設トイレに関すること
- ◆避難所内の衛生に関すること
- ◆拠点医療救護所(第八中学校)への搬送



各部共通の活動協力者を募る

避難所ルール

- ◆避難所は共同生活の場であり、常に協力し生活しやすい場所とすること
- ◆避難生活者のルールを守り、互いに励まし合うこと
- ◆避難所の運営・管理に参加、協力すること
- ◆生活上の不満・要望は、部屋(ブロック)リーダーを通じて行うこと
- ◆乳幼児・妊婦・お年寄り・障害のある人、ケガ、病気のある人をいたわり、助け合うこと
- ◆身体の不調については、すぐ申し出ること



避難所備蓄物資活用

項目	品 目	数量	使 用 法	備 考
炊出し対応				
	組立式煮炊レンジセット	2 組	搬送された精米を炊飯する	
	炊出しレンジ燃料	18 缶	灯油	18 リットル
	非常用炊飯袋	☆	炊飯用、米・水を規定量入れてレンジで炊飯	
	釜戸セット	3	5 升釜と薪のセット	薪＝15kg
	固形燃料	16		
	割り箸	☆		
	紙コップ	☆		
	紙ボウル	☆		
	スプーン	☆		
飲料水・生活用水対応				
	飲料水			
	施設の受水槽の活用			飲料水を優先するために、使用可能な蛇口の指定と、水洗トイレの洗浄水の制限措置が必要
	浄水器	1	プールの水を浄水し飲料水にする	
	次亜鉛素酸ソーダ		浄水器の塩素タンクに入れ浄水	飲料水殺菌用
	残留塩素測定器		浄水した水の残留塩素を測定	
	ポリタンク	50	飲料水分配用	原則として防災倉庫格納
	生活用水			
	防災井戸	1		校庭等に設置
	防災井戸用接続コード	1	発電機の電力を、分電盤より逆流させ井戸ポンプを稼働する	防災倉庫格納
	揚水器	1	プールの水をくみ上げ活用	防災倉庫格納
乳児対応等				
	粉乳	32		
	哺乳瓶	7	Sサイズ	
		28	Mサイズ	
	紙おむつ	☆	新生児用	
		☆	Sサイズ	
		☆	Mサイズ	
		☆	Lサイズ	
		☆	LL サイズ	
避難所管理用				
	間仕切りユニット	90	立ち入り禁止場所の表示	避難所生活が長期化する場合に使用
	立ち入り禁止テープ	10		校舎使用制限等に活用
その他				
	紙おむつ(成人用)	☆		
	生理用品	☆		
	圧縮タオル	☆		
	固形せっけん	20	手洗い用	
	ヘルパーカー	2	歩行に支障をきたす避難者用	
	防水シート	50	状況に応じ使用する	
	サラシ	100	状況に応じ使用する	30cm×100m
	マスク	2,000		※東京都福祉保険局から受け入れ物資
	カイロ(普通サイズ)	150		
	カイロ(ミニサイズ)	70		

☆は避難所マニュアルを参照

避難所備蓄物資活用

項目	品 目	数量	使 用 法	備 考
通信対応				
	災害時優先電話	1		施設管理者及び本部員等が使用
	特設公衆電話	3	避難者が使用	
	防災行政無線及びFAX	1	無線担当者が使用	地域本部との連絡に使用
宿泊対応				
	毛布	☆		
	ござ	☆		
	敷きマット	☆		ウレタン素材
	避難所用ボード	☆	ござ代用・掲示板として活用など	コルク素材
	サバイバルブランケット	☆	毛布代用	
衛生対応				
※下水道が使用可能で断水時の対応				
	☆施設内水洗トイレ		生活用水・井戸水等を利用	
※下水破損及び生活用水使用不能時				
	凝固シート一体型便袋	☆	便器・バケツ等にかぶせて使用	
	簡易トイレ	5	便袋と併用することにより、清潔に使用することが可能	
	仮設トイレ	5		校庭に設置
	マンホールトイレ	4		学校敷地外の指定マンホールに設置
	トイレットペーパー	☆		
	消石灰		仮設トイレ設置付近の消毒用に散布	
	消毒用アルコール			
	クレゾール	2	トイレ消毒薬	
	消毒薬噴霧器		クレゾール噴霧用	
停電時対応				
	発電機	1	防災無線・防災井戸・投光器用 炊出しレンジバーナー用	防災倉庫格納
	ガソリン缶詰	18 缶		18 リットル
	投光器		300W×3 台	
	コードリール	4		
	乾電池式ランタン	50		備蓄倉庫格納
	乾電池	200		
	ろうそく	☆		
給食対応				
	サバイバルフーズ・ セーバークラッカー	☆	5 枚／1 食	健常者へ配給
	アルファ化米	☆	お湯 20 分、水 60 分	咀嚼困難者等へ配給
	おかゆ	960		咀嚼困難者等へ配給

避難所の設備について

備蓄倉庫

防災井戸



防災倉庫

デジタル防災
無線とFAX

避難所の防災資機材の活用手順①

仮設トイレ(ベンチャー)ため込み式



包装状態



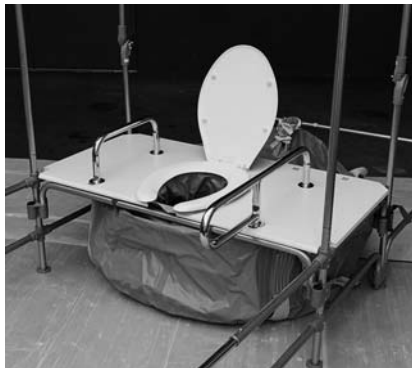
部品状態

- 1.便槽(排泄物受け) 2.便座 3.手すり 4.フレーム(骨格)
5.フレーム補強パイプ 6.テント 7.ロープ・固定ペグ類



フレームと便座

- 4フレームを展開し固定
2.便座に3.手すりをねじ止め



便座アップ正面

- 4フレームに2便座を載せる



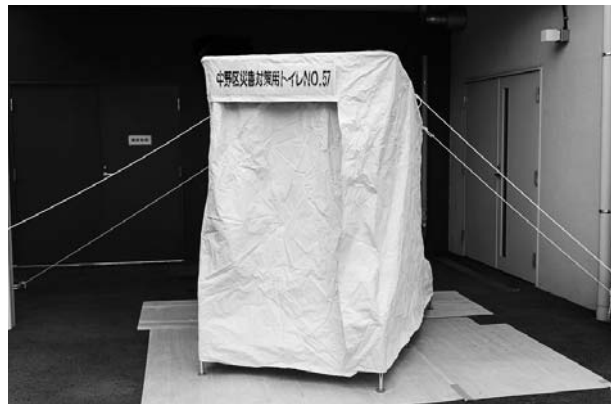
便座アップ後方から

- 1便槽をフレームにひもで固定
1便槽を便座にホックで固定



完成状態

- テントをかぶせる



完成状態

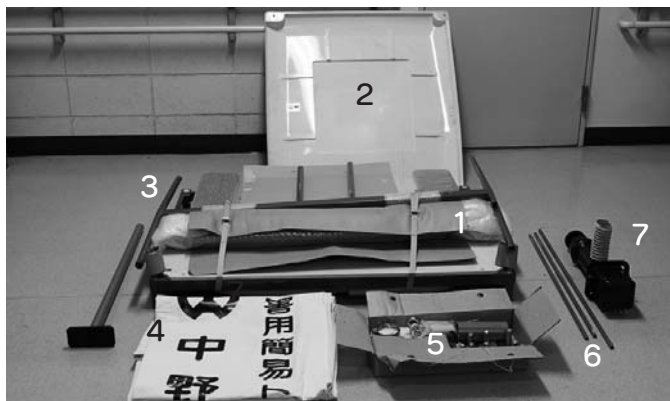
- ロープとペグで地面などに固定

避難所の防災資機材の活用手順②

仮設トイレ(ベンクイック)ため込み式



梱包状態



部品状態

- 1.便槽・基礎部分 2.屋根 3.フレームパイプ 4.テント
5.ロープ・ペグ類 6.扉カーテンパイプ 7.固液分離機



基礎部分裏側

1便座基礎部分の脚を広げる



フレームと便座

3フレームパイプを組み立てる
2屋根を取り付ける
7固液分離器を取り付ける
テントをかぶせて、ファスナーで固定する



完成状態正面

ロープとペグで地面などに固定



完成状態斜め前

避難所の防災資機材の活用手順③

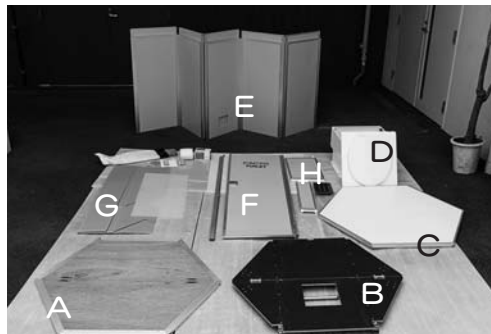
仮設トイレ(六角パクト)ため込み式



包装状態(備蓄状態)



完成状態



部品状態

- A 底板(ベース部分)
- B 床板(便座固定板)
- C 屋根
- D 便座
- E 壁板(2段伸縮)
- F 扉板
- H ドア上板・下板
- G 排泄物受け部分

- AにBの足を広げ乗せる
- EをAの溝にそって立てる
- F扉板と扉フレームを差し込む
- Eを2枚ずつ伸ばす(カチッと音がするまで)
- Hドア上板・下板を取り付ける
- C屋根を載せる
- D便座、G排泄物受け部分を取り付ける 完成

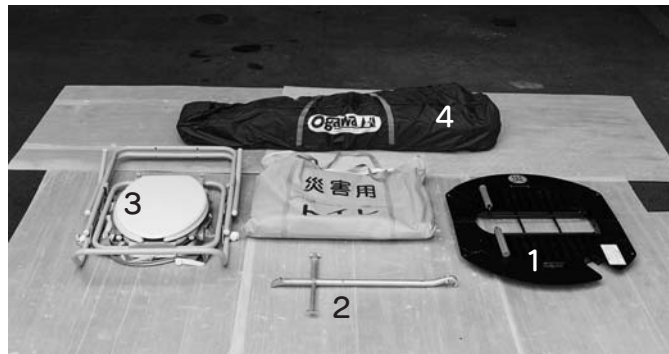
避難所の防災資機材の活用手順④

マンホールトイレ・大型 TENT タイプ(下水道本管直結式)



梱包状態

1 本体セット 2 洋式オプション
3 大型 TENT



部品状態

1 本体和式部分 2 マンホール蓋開放器具
3 洋式便座 4 大型 TENT



ベース部分(和式トイレ状態)

マンホールに取り付けた状態



洋式便座取付け状態

1 本体に洋式便座を取り付けた状態



完成状態

TENT を広げてかぶせた状態

便器はTENT の中心からずらした方が、車いすの方の使用が容易です。

避難所の防災資機材の活用手順⑤

マンホールトイレ・小型テントタイプ



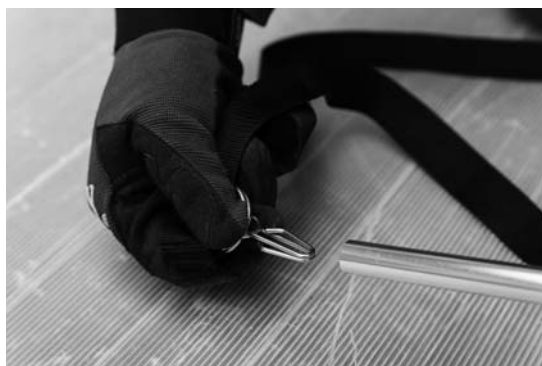
部品状態

1フレーム 2フレーム固定ベルト
3テント 4ロープ・ペグ類



フレーム完成状態

フレームを組立て、固定ベルトフックをフレーム末端に差し込む



固定ベルト取付けアップ1

フックとフレーム末端差込アップ



固定ベルト取付けアップ2



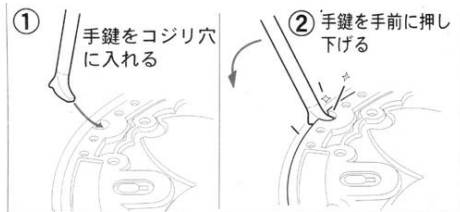
完成状態

設置場所

避難所の防災資機材の活用手順⑥

マンホールの開け方(東京都型人孔鉄蓋開け方手順表)

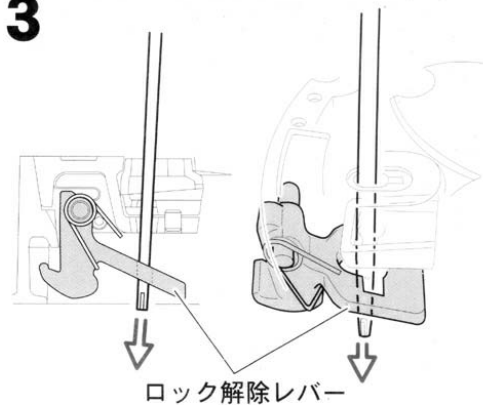
※始めにコジリ穴にて、蓋の食い込みを解除してください。



各部の名称

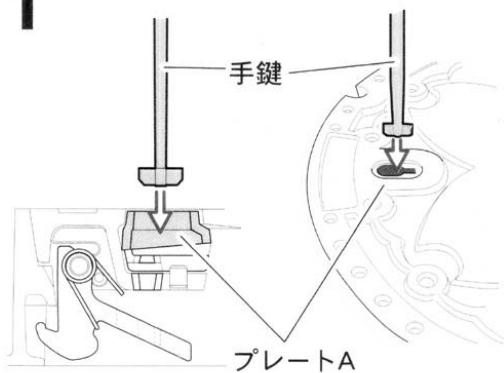


3



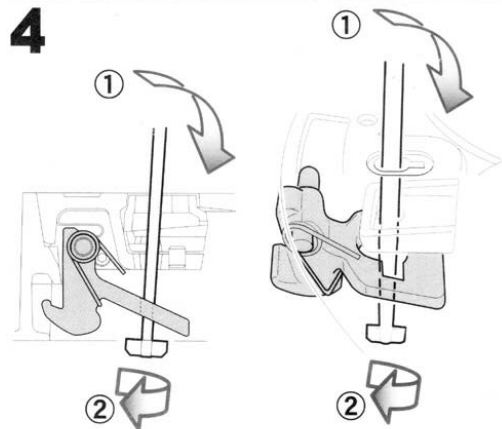
手鍵を更に落とし込み、ロック解除レバーの手鍵穴まで通します。

1



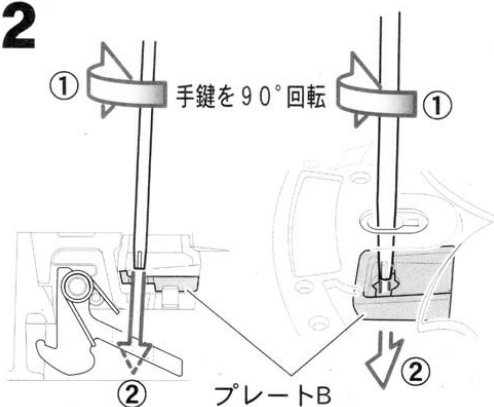
手鍵穴(プレートA)にJIS手鍵を差し込んでください。

4



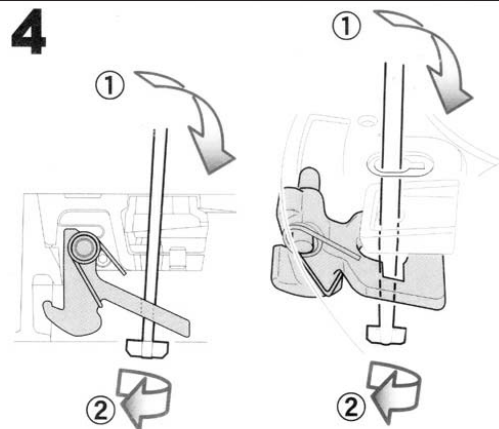
手鍵を①少し傾け②90°回転させます。

2



手鍵を①90°回転させプレートBの②手鍵穴に差し込みます。

4



手鍵を①少し傾け②90°回転させます。

避難所の防災資機材の活用手順⑦

災害用トイレ 和式 組立手順(参考)



① 付属品の開蓋工具でマンホールふたをこじります。



② 開蓋工具を手かぎ穴に入れ、マンホールふたを開けます。



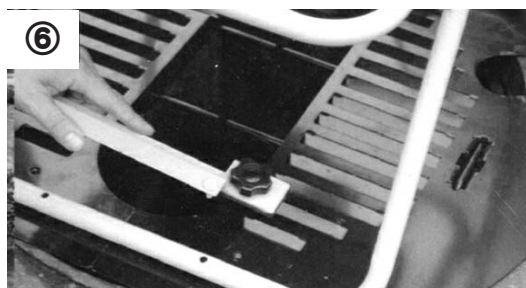
③ トイレふたの左右を止めているバンドを外し、準備します。



④ 災害用トイレふたの組立、設置完了。



⑤ 便座が水平になるようにしっかり押し込み調整します。



⑥ 脚部穴に固定金具ピンを差し込み、ネジ部を合わせます。



⑦ シュートを引っ張り、トイレふたに押し込みます。



⑧ 洋式オプション取付完了

避難所の防災資機材の活用手順⑧

簡易トイレ(ポータブルトイレ)



梱包状態

■便袋(擬固シート体型便袋)



梱包状態と20枚パック

ポリ袋の内側に「吸収シート」を貼りつけてある袋

■簡易トイレと便袋の組み合わせ



組み合わせ状態



組み合わせ状態

写真のように組み合わせると、より清潔に活用できます。
また、便袋は、施設のトイレにかぶせて使用することも可能です。

簡易トイレ用ポータブルテント



部品状態

1フレーム 2テント 3ロープ・ペグ類
フレームを組立、テントをかぶせる



使用例

ロープとペグで固定する

避難所の防災資機材の活用手順⑨

炊出しバーナー式と燃料



梱包状態

1バーナー用備蓄燃料(灯油) 2レンジ(釜を載せる台) 3燃料タンク 4バーナー



レンジ完成



バーナーと燃料タンク



組立順

①レンジ番号順に、時計回りにはめ込んでいきます。

炊出しバーナーと燃料(灯油)
炊出し用燃料は18リットル備蓄されています。
石油ストーブなどと同じ白灯油です。
緊急時には軽油でも使用可能です。



完成状態

組立型バーナ(赤火燃烧)



燃料が少なすぎる(不良)



小燃烧時(良)



大燃烧時(良)



燃料が多すぎる(不良)

避難所の防災資機材の活用手順⑩

組立式煮炊きレンジR-2A型バーナ取扱説明書



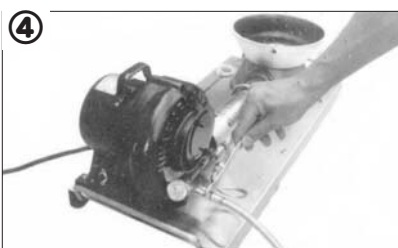
① 灯油または軽油(ガソリン厳禁)を入れた油タンクを油タンク台の上に置く。油タンクの元栓に給油管を接続する。



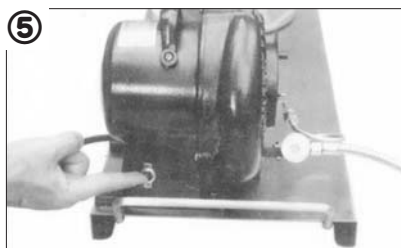
② 油タンクのキャップを緩める。



③ 給油管の他端を容器に受け、油タンクの元栓を開き、容器に半分程油を流して給油管内に油を満たす。



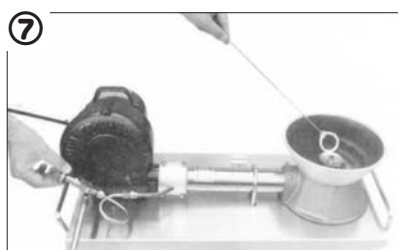
④ 給油管内に油を満たしたら一旦元栓閉め、油バルブに給油管を接続する。接続完了したら油タンクの元栓を再び開く。



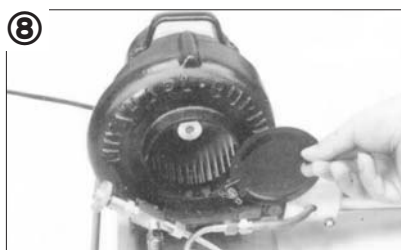
⑤ バーナの電源コードを電源(AC100V)に差し込み送風機のスイッチを入ると送風機が始動する。



⑥ 送風機のダンパーを少し開き、送風により回転体が回転していることを確認する。



⑦ 油を充分浸した点火棒に火をつけ、燃焼筒内側の底面に突込み、油バルブを左に一気に半回転程回して開くと点火する



⑧ 点火後はダンパーを開き、送風量と給油量を比例して増減し火力を調節する。
※ 油バルブは、最大で約1回転までが目安です。



⑨ 煙が出ない程度に燃焼を調節してから、バーナをバーナ台のストッパーがレンジ焚口のレールに落ち込むまで押し込み、遮熱板を取付ける。

消火

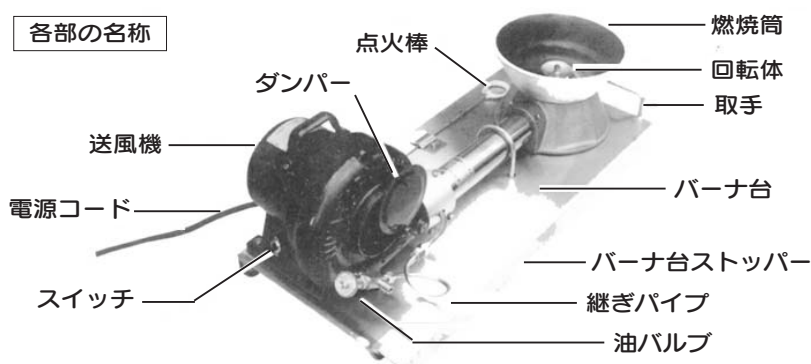
- ① 油バルブを右に回して閉め消火を確認する。
- ② 送風機のスイッチを切る。
- ③ 油タンクの元栓を閉める。

注意

- ① 燃料は必ず灯油または軽油を使用して下さい。
- ② バーナは水平に設置して下さい。
- ③ 燃焼中に停電等により送風機が停止した場合は、直ちに油バルブを閉め油を止めて下さい。
- ④ 可燃物を避けて設置して下さい。

※ 万一燃焼中に立ち消えた場合は、直ちに油バルブを閉め油を止めて、バーナをレンジから外に出してから再点火して下さい。

各部の名称



避難所の防災資機材の活用手順⑪

発電機と燃料



全景

発電機と備蓄燃料(ガソリン18リットル)



1燃料コック閉め状態とチョークレバー
Aはチョークレバー(始動時に使用する)

燃料コックを開放する



燃料コック開放状態

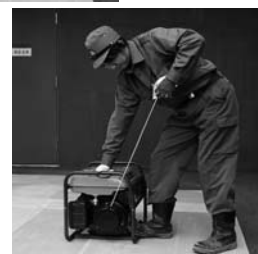


コントロールパネルアップ

2メインスイッチを入りにする



始動1



始動2

スターター引き始動する

全景…発電機の燃料は18リットル備蓄されています。

操作方法 ①燃料コックを開放状態にします。※エンジンが冷えている場合にはチョークレバーを引きます。 ②主スイッチをオンにします。 ③スターターロープを引いて、エンジンを始動します。 スターターロープを少しひき、手ごたえのあるところで一度止めます。後ろに人がいないことを確認して、一気に引き上げます。 ④ブレーカーをオンにし、コンセントに機器をつないで使用します。

投光器セット



ふたを開けた状態

コードリール3個、ランプ3台、三脚2台



使用例

避難所の防災資機材の活用手順⑫

デジタル防災無線機



無線機



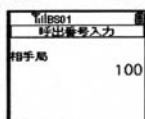
FAX

デジタル無線機は、本体下部のバッテリーにより、停電時でも24時間程度使用可能です。追加充電は発電機で行います。 * 操作は下記の通りです。

移動系無線 無線装置操作ガイド

無線のかけ方

1 呼出番号入力



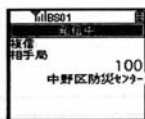
[1] ~ [0] を押して、相手局の呼出番号 (3桁) を入力します。

【例】統制局を呼出す場合

[1] [0] [0]



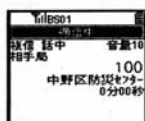
2 発信



[送信] を押して、相手局を呼び出します。



3 通話



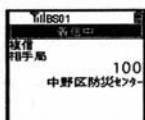
画面に「通話中」と表示されたら通話ができます。

通話が終わったら [受話] を押します。



無線のうけ方

1 着信



着信音が鳴り、相手局が表示されます。



2 通話



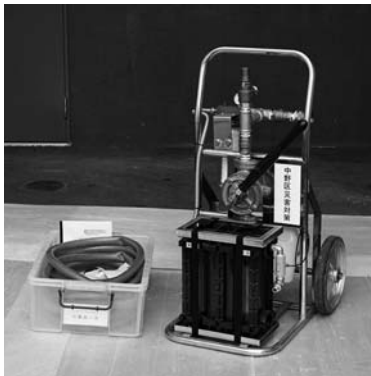
を押すと、相手局と通話ができます。

通話が終わったら、[受話] を押します。



避難所の防災資機材の活用手順⑬

浄水器(プールの水をろ過して飲料水を作ります)



浄水器と接続部品



吸水ホース接続アップ



吸水ホース接続アップ



オーバーフローパイプ接続

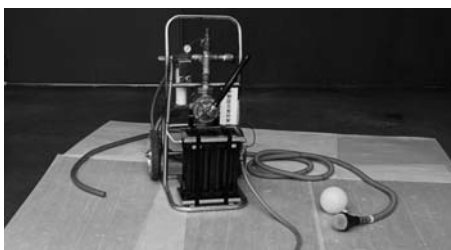


背面アップ



吸水とりだし口

塩素剤タンク 塩素剤調整ツマミ 糸巻きフィルター



完成状態



使用方法

1,000リットル/1時間の浄水能力(手動式)

立入禁止表示テープ



梱包状態

危険箇所等に表示する



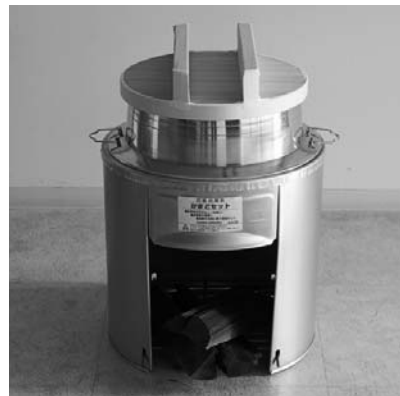
使用例

避難所の防災資機材の活用手順⑭

かまどセット



梱包状態



完成状態

※かまどの燃料は1釜につき15キロ備蓄しています。

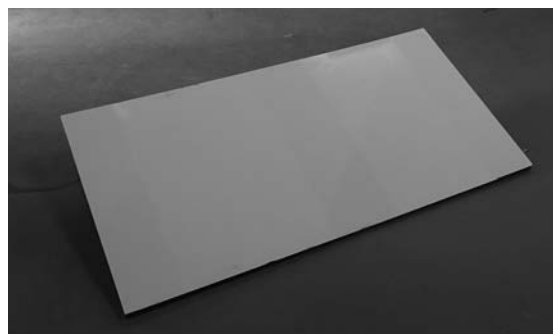
釜の下で薪を燃やし使用する

間仕切りと毛布



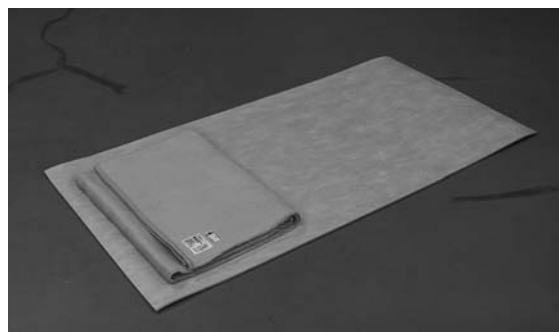
梱包状態

間仕切りパネルと接続部品



1枚状態

畳1枚分の大きさ



開梱状態

敷きマットと毛布



間仕切り使用例(1区画)

避難所における2人分の生活スペース(3.3m²)

避難所の防災資機材の活用手順⑮

腕 章

避難所運営役員や活動支援者が着装して活動する



運営本部



庶務部



情報連絡本部



物資調達部



救護・衛生部

特設公衆電話



プラケース上に電話

1避難所に3台の特設公衆電話を配備



モジュール差込の様子

3回線の差込口が用意されている
コードを差し込み使用する



設置状態

●ご自宅で体験してみませんか？夕方から夜間にかけてライフラインが止まり、食料が手に入らない状況を……

●ご家族で考えてみてください。震災後のあなたと家族の生活について。

☆試した日 月 日() 時から 月 日() 時まで

項目	内容	現状	これからのこと
電気	《明かり、テレビ・ラジオ、炊飯器、冷蔵庫、電子レンジ、洗濯機、エアコン、エレベーターなど…》		
	停電した場合に有効なもの	今ある備え	これから揃えたいもの
ガス	《ガスコンロ、ストーブ、お風呂など…》		
	ガス供給停止時に有効なもの	今ある備え	これから揃えたいもの
水道	《飲料水、生活用水、水洗トイレなど…》		
	断水時に有効なもの	今ある備え	これから揃えたいもの
食糧品等			
	非常食として活用できるもの	今ある備え	これから揃えたいもの
その他	《薬品、乳幼児用品、衛生用品など…》		
	特に必要なもの	今ある備え	これから揃えたいもの

【参考例】

懐中電灯・乾電池

キャンプ用品

カセットガスコンロ・ガスボンベ

携帯ラジオ

缶詰、長期保存可能な食品類

簡易トイレ など…

第4章 地域の防災体制づくり

地域のきずなで減災活動

近隣の防災会や各種のサークル・事業者などとの連携を深め、地域全体で減災に取り組みましょう。

防災コミュニティづくり

●各種の団体(サークル)や事業者の特性(持ち味)を活かした連携作り。

1) 事業者との連携

- 地域の事業者には、建築や工事関係の技術者の集まりや、物を運ぶための車両や、重量機械などを所有している事業者もいらっしゃいます。
- この方々の技術や機械類などの資機材が、災害時にも有効に活用されるためにも、日頃からのつながりを築きましょう。
- また、事業者と共に「帰宅困難者対策」を検討することも、災害時の行動を考えるために有効です。

【事例紹介1】

鷺宮地域の防災会……地域内の建築関係事業者と、独自に協定を結んでいる防災会もあります。



【事例紹介2】

江古田地域の商店街……商店街の歳末イベントに防災訓練を取り入れている地域もあります。



2) 高齢者クラブ・子ども会・サークルとの連携

- 子どもから高齢者まで、皆が地震災害を知り、一人ひとりが命を守る行動を学ぶことが、地域全体の減災につながる

【事例紹介1】

〇〇防災会……高齢者向けの防災学習会を実施している防災会があります。

【事例紹介2】

防災会と区民活動センター運営事務局共催や防災会・児童館……乳幼児親子サークルの防災学習会を実施している地域もあります。

【事例紹介3】

各地域……ラジオ体操や地域運動会、お祭りに防災訓練を取り入れています。(起震車体験、初期消火訓練、炊出し訓練など)



3) 学校・PTAとの連携

- 震災発生時に、児童・生徒の安全を確保し、確実に保護者に引き渡すこと、避難所としての機能を十分に発揮するために、連携を強化することが大切です。
- 避難所運営会議や避難所開設訓練に、PTAの参加を積極的にすすめ、広い年代がともに減災を考え、行動することが求められています。

【事例紹介1】

区立小学校(児童引き渡し訓練への防災会協力参加)……学校主催の「児童引き渡し訓練」と連携し、避難所開設・運営訓練の基礎対応を、防災会と保護者がともに行った。

【事例紹介2】

各地域(避難所開設・運営訓練+防災体験)……2つの訓練を同じに行うことにより、防災行動力の向上と、避難所運営を地域住民が主体的に行うことを学んだ。

【事例紹介3】

第七中学校(中学生と防災会が共に行う防災訓練)……地域防災会と中学生が共に訓練を行い、連携を深める訓練です。

【事例紹介4】

区立小中学校(PTAの防災学習会)……保護者が災害を理解し備えることにより、子どもの安全が確実に向上することを理解する目的で実施している。

【事例紹介5】

都立高校(宿泊訓練に防災会が参加)……高校の宿泊訓練に防災会が参加し、避難所資機材の操作を指導した。



第5章 防災訓練の実施

区が主催する訓練等

1) 中野区総合防災訓練 毎年度、区内2地区で同時実施

総合防災訓練は、災害対策基本法及び中野区地域防災計画に基づき、区をはじめとする防災関係機関と住民が一体になって防災訓練を実施することにより、防災関係機関相互の連絡・協力体制を確立するとともに、区民の防災意識の高揚と防災技術の向上を図ることを目的とする。

目 的

- 訓練主体は防災会を中心に、児童生徒の安全を高めるために、PTA（保護者）からの実行委員会参加とあわせ、多くの保護者が参加するよう、積極的に働きかけ、地域全体の防災行動力が高まるよう推進している。



■訓練の基本的な種目

1) 発災対応型訓練

自宅での護身訓練、地域の防災活動拠点の防災資材倉庫内の救助用資機材の確認等を行う。また、迅速な救援・救護活動を行うために、近隣で災害時要援護者等の安否確認を含めた被害状況の確認を実施する。

2) 避難誘導訓練

各地から訓練実施会場へ避難する中で、火災等不測の事態に遭遇した場合の対応力を養う訓練を実施する。

3) 避難所開設・運営訓練

避難所を開設し、情報伝達等、様々な避難所運営活動を行う。

●平成24年度の主な参加団体

地域防災住民組織／警察署／消防署／水道局／下水道局／陸上自衛隊／東日本電信電話（株）／郵便事業（株）／東京ガス（株）／東京電力（株）／中野区福祉協議会／医療関係団体（中野区医師会・中野区歯科医師会・中野区薬剤師会・東京柔道接骨師中野支部）／協定団体（東京都トラック協会中野支部・東京都米穀小売商業組合中野支部・東京都獣医師会合中野支部・日本救助犬協会・中野区造園緑化業協会・中野建設まちづくり協議会・社会福祉法人東京ココニー東京葛飾福祉工場・中野区国際交流協会・中野区福祉団体連合会）

2) 中野区災害医療救護訓練 毎年度、区内1地区で実施

目 的

●大規模地震及び大事故の発生に備え、被災現場での救助・応急救護活動、拠点医療救護所での医療救急活動に係る防災訓練を実施し、地域住民の防災行動力の向上と地域防災住民組織をはじめ、医師会、歯科医師会、接骨師会、警察署、消防署、消防団、赤十字奉仕団、区等の相互協力体制をの確立を図る。

●訓練内容

- ①護身訓練（参加者の各家庭での実施）
- ②参集訓練
- ③拠点医療救護所開設訓練
- ④救助・応急救護訓練
- ⑤医療救護訓練（負傷者搬送訓練、負傷判定訓練、医療救護訓練）
- ⑥二次避難所訓練

●訓練参加機関等(平成24年度)

(1) 地域防災住民組織

- ①野方北町会防災本部 ②野方南自治会防災部 ③野方一丁目南町会防災本部
- ④野方東町会自治会防災本部 ⑤野方二丁目町会防災会 ⑥丸山町会地域防災会

(2) 関係機関等

中野区医師会、中野区歯科医師会、中野区薬剤師会、東京都柔道接骨師中野支部、野方警察署、野方消防署、野方消防団、中野区赤十字奉仕団野方分団、二次避難所指定の施設管理者、二次避難所等への要援護者輸送協力事業者、中野区福祉団体連合会

■訓練内容

応急救護訓練・救出救助訓練など



3) 防災体験デー 区役所本庁舎玄関前で実施

- 来庁者に対し、気軽に防災体験ができる機会を提供し、防災行動力の向上と、防災意識普及啓発を目的とします。
- 原則として月1回の開催、10時～16時（季節等諸状況により変更あり）。
- 起震車体験と初期消火訓練を基本体験として行う。状況により煙体験等を取り入れる。
- 中野消防署の協力を得て実施している。

起震車体験 震度7の揺れを体験し、自宅での備え（耐震補強・家具転倒防止など）の必要性を考える機会の提供。



初期消火訓練 消火器の操作方法を覚え、自宅での初期消火等に役立てる。
街頭消火器格納箱（写真。手前赤い箱）から、消火器を取り出し、消火する訓練を行い、街なかでの防災行動力を向上させる目的。



煙体験 火災時の視界不良時の避難を学ぶ体験。



区が主催する訓練等

4) 防災講演会

●外部から講師を招き、防災意識普及・啓発を行います。



5) 中野区町会連合会主催の軽可搬消火ポンプ操法大会（支援）

- 中野区町会連合会主催の「軽可搬ポンプの操法大会」は30年以上継続開催されており、区では1回目から支援を継続しています。
- 中野・野方消防署管内で1年おきに実施されています。
内容…「軽可搬ポンプの操法大会」「バケツリレー消火競技大会」



■バケツリレー消火競技大会



■防災用品のあっせん

●中野区では、区が提携している業者を通じ下記の用品等をあっせんしています。

- ①地震対策用品 ②非常食糧・飲料水 ③避難用品 ④消火器
⑤住宅用火災警報器



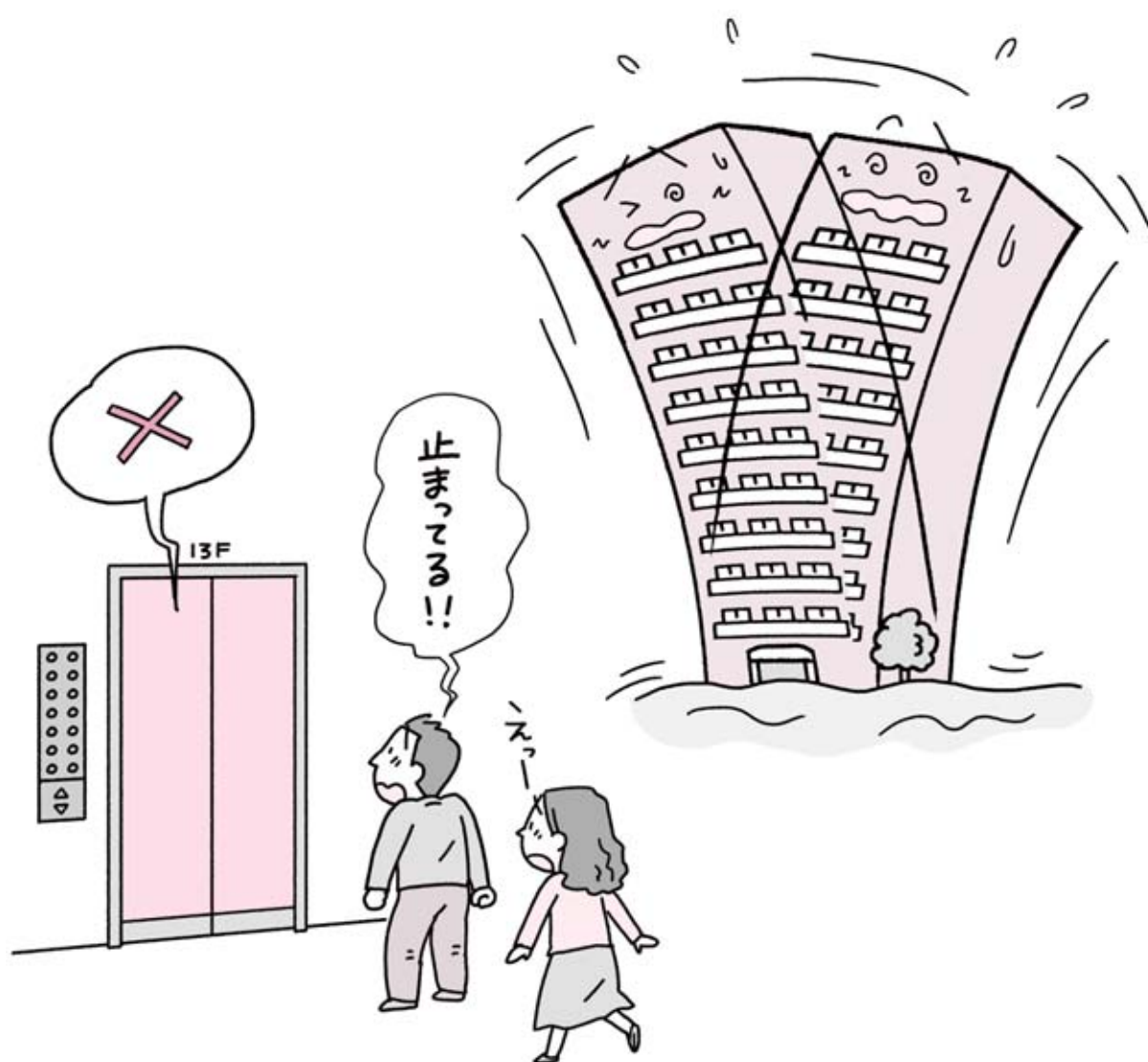
■ 申込方法

※お申し込みははがき、FAXで「東京都葛飾福祉工場」まで
詳しい内容は「防災用品あっせんチラシ」をご覧ください。区役所防災担当までお
尋ねください。 電話 3228-8930・8932

第6章 中高層マンションの防災

マンション(共同住宅)での防災活動

- 中高層マンションにお住まいの方も、1～3階建などの住宅にお住まいの方でも、「命を守る行動」「生活を支える備え」については、少しも変るところはありません。
- しかし、中高層マンション特有の「大きく長い揺れ」や「エレベーター停止時の避難や生活」については、独自の対策が必要となります。
- 各家庭での備えに合わせ、フロアごとの活動(対策)、建物全体での活動(対策)など、居住者同士(管理会社なども含め)で十分に話あっておく必要があります。
- また、既存の地域防災会と連携するためにも、普段から地域全体で取り組む必要があります。



住民全体での取り組み

- 各家庭で無事が確認されたら、両隣の家につづいてフロア全体の確認。そして、建物全体の安全(被害)確認を行います。
- このため、各フロアごとの安全(被害)確認責任者を選び、フロアのどの場所で被害確認報告を受けたり指示を出すかその場所を決めておくといいでしょう。
- 続いて、建物全体の責任者を決め、建物全体の安全(被害)確認を行う場所を決めます。
- これとあわせ、ドアの変形による各戸での閉じ込めや、高層階から避難するための避難資機材を確認し、必要な資機材をそろえておきましょう。
- このためには、事前の学習会や話し合いが大切です。



地域の防災会との連携

- 建物が被害を受けたり、建物が無事であっても、ライフラインの停止により、生活が困難な場合には、近隣の避難所で必要物資等々の配給を受けることができます。
- 高層階への物資搬送など、居住者だけで対応することが困難な場合には、避難所で活動する人の支援をお願いしたり、ボランティアの派遣要請なども含め、避難所と協力態勢を築きましょう。
- また、可能な限り避難所運営のお手伝いをお願いします。
- 防災会は従前から、単独での防災訓練や、地域全体の防災訓練などを実施しています。
- また、お祭りなどの地域事業へも積極的に関り、地域住民としての絆を深めておきましょう。

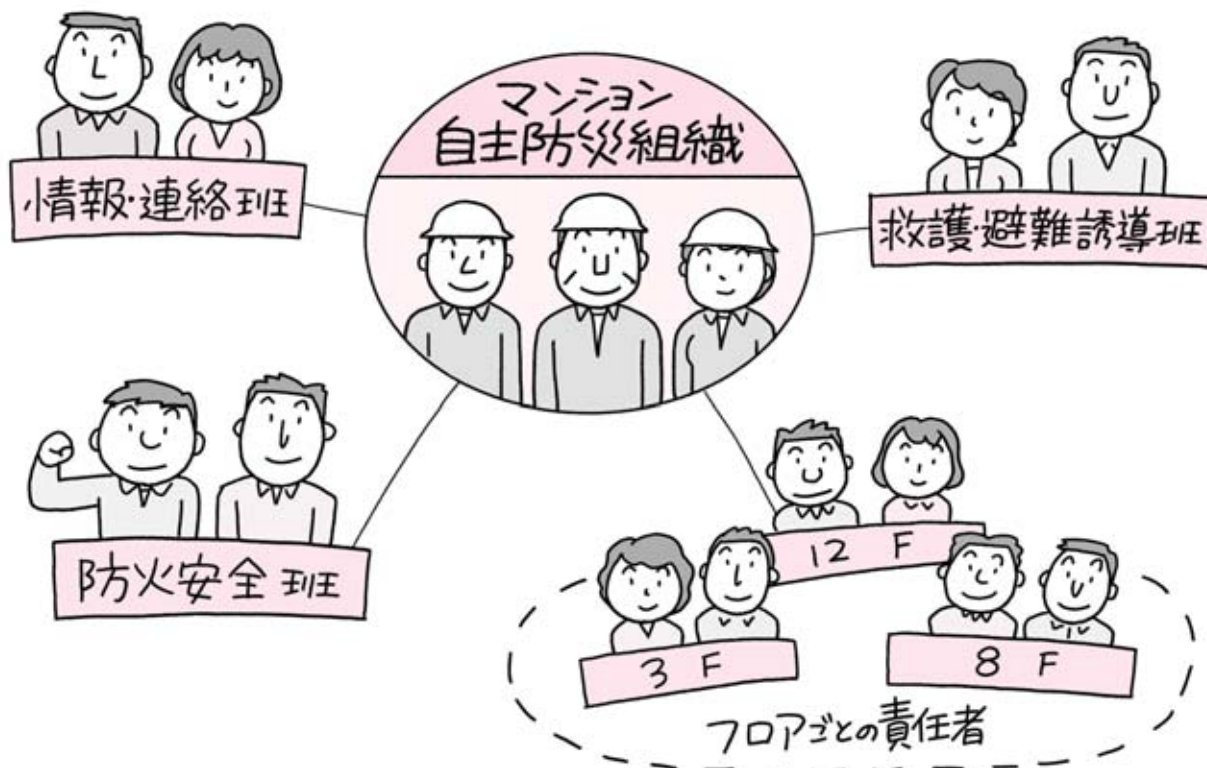
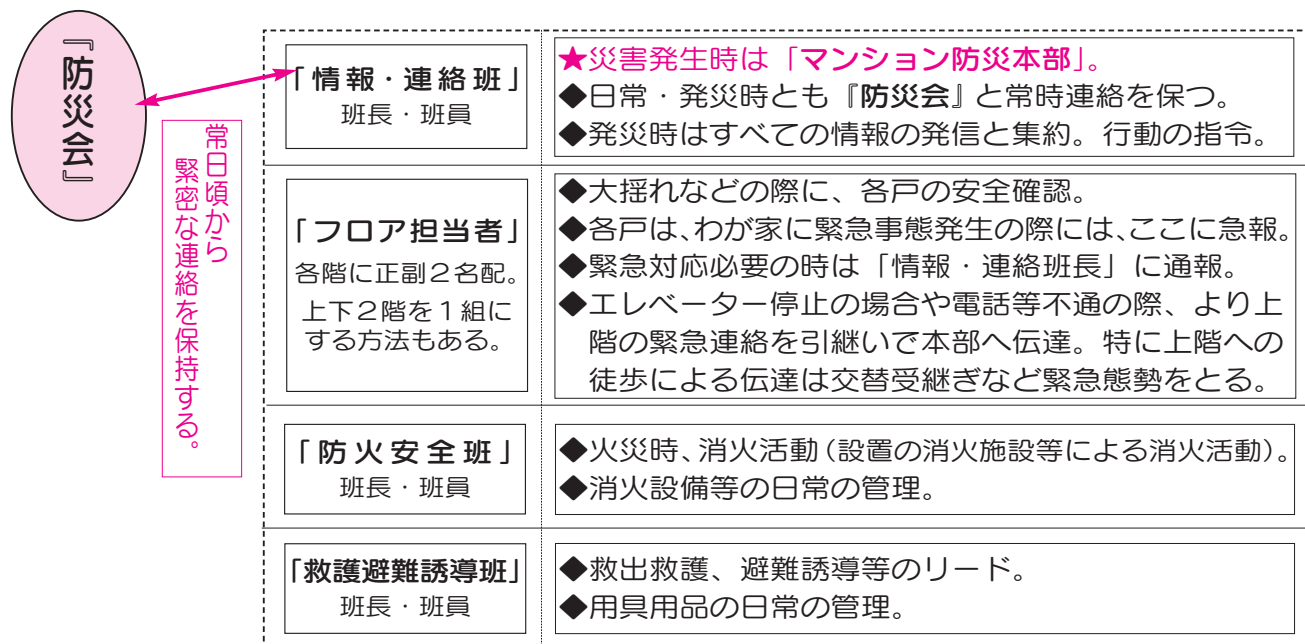


マンション(共同住宅)での防災活動・構成(例)

●各フロアごとの担当、建物全体のとりまとめ等、被害を見逃さないための構成を考えましょう。

●高齢者や障害者など、特に配慮する必要がある方は、優先的に安全確認を行いましょう。

「マンション自主防災組織」の構成モデル

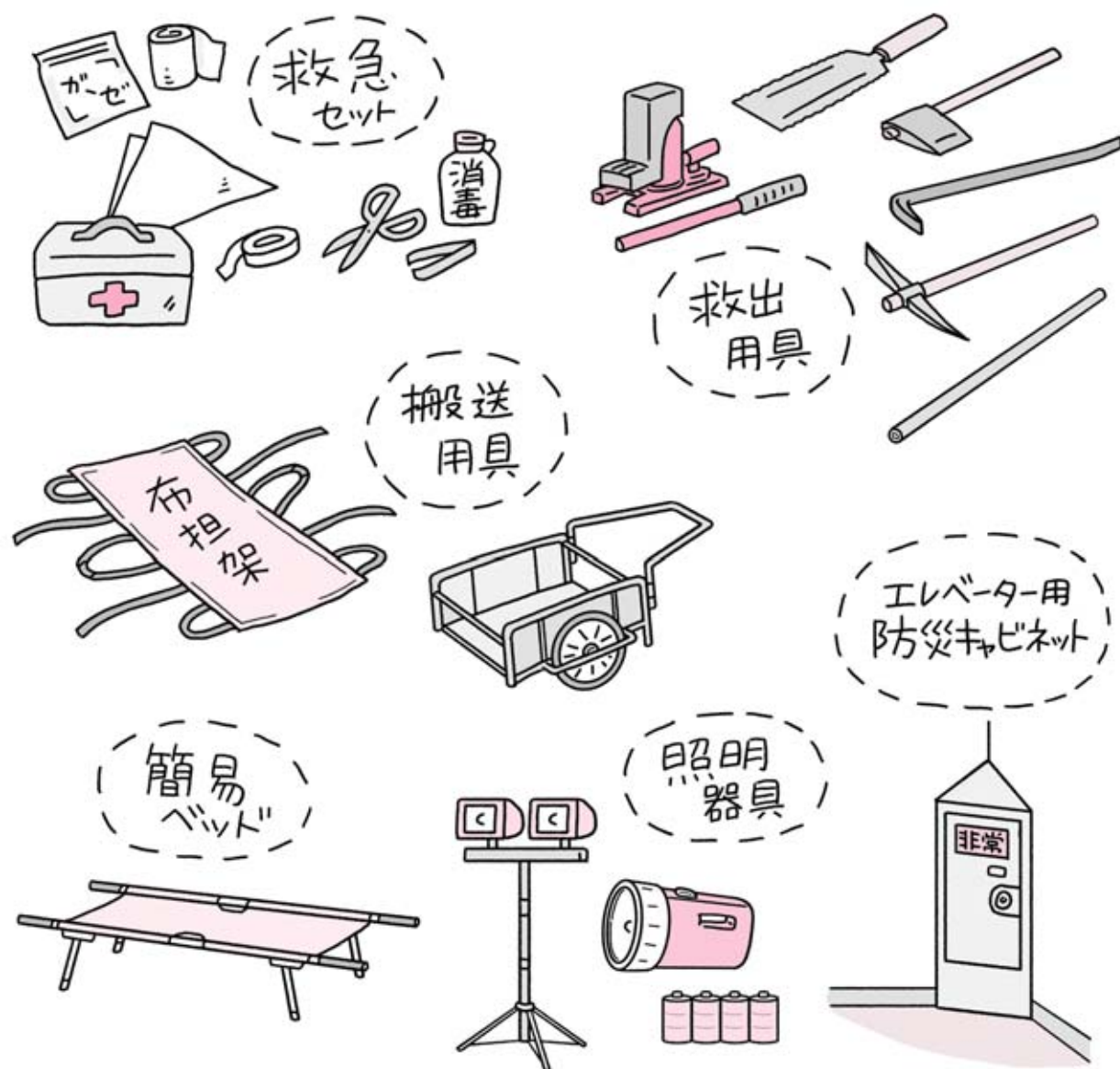


資機材を整える

●想定される地震を理解し、居住者全体の意識を共有し、災害を減らす努力をしましょう。

いろいろな道具、用品の例

- 救出用具 ジャッキ、のこぎり、斧、つるはし、バール、鉄パイプ
- 救急セット 三角巾、包帯、ガーゼ、消毒薬、はさみ、毛抜き、粘着テープ
- 搬送用具 階段搬送用担架（布担架。階段専用のもの）、折り畳み式リヤカー
- 簡易ベッド 救出した人を床や地面に一時保護する際に使用
- 照明器具 大型のライト（単3電池）、小型投光機
- エレベーター用防災キャビネット 飲用水、緊急食品、携帯トイレ、懐中電灯、ラジオ、防寒用具など緊急用品をセットした専用キャビネット（エレベータ内に設置用品）

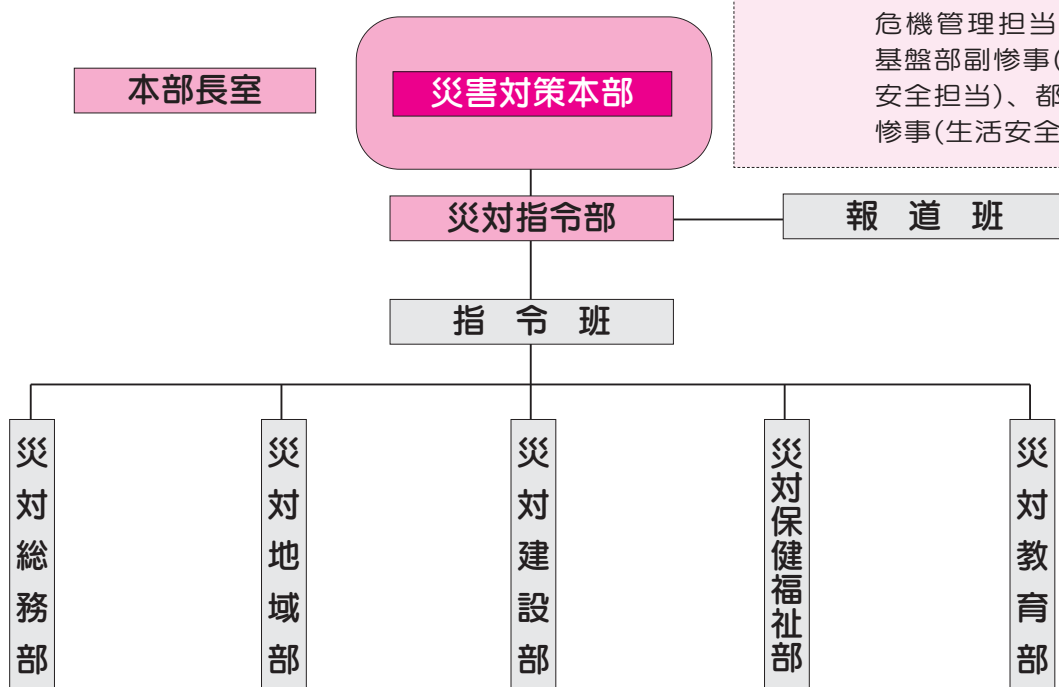


第7章 中野区の防災対策

災害対策本部組織

(1) 全体図

災害対策本部＝初動配備態勢以降の区の災害態勢



本部長＝区長

副本部長＝副区長、教委長、監査委員(常勤)

本部員＝経営室長、都市整備部長、危機管理担当部長、都市基盤部副惨事(防災・都市安全担当)、都市基盤部副惨事(生活安全担当)、

【本部長室】

本部長、副本部長、本部員で構成。災害対策本部設置後の常設機関。

【本部会議】

必要に応じて招集。本部長室＋各部長・副部長で構成。

■司令班の主な役割

- ・ 災害情報の収集、整理・分析など
- ・ 本部長指示の伝達など
- ・ 東京都や関係機関との連絡調整など

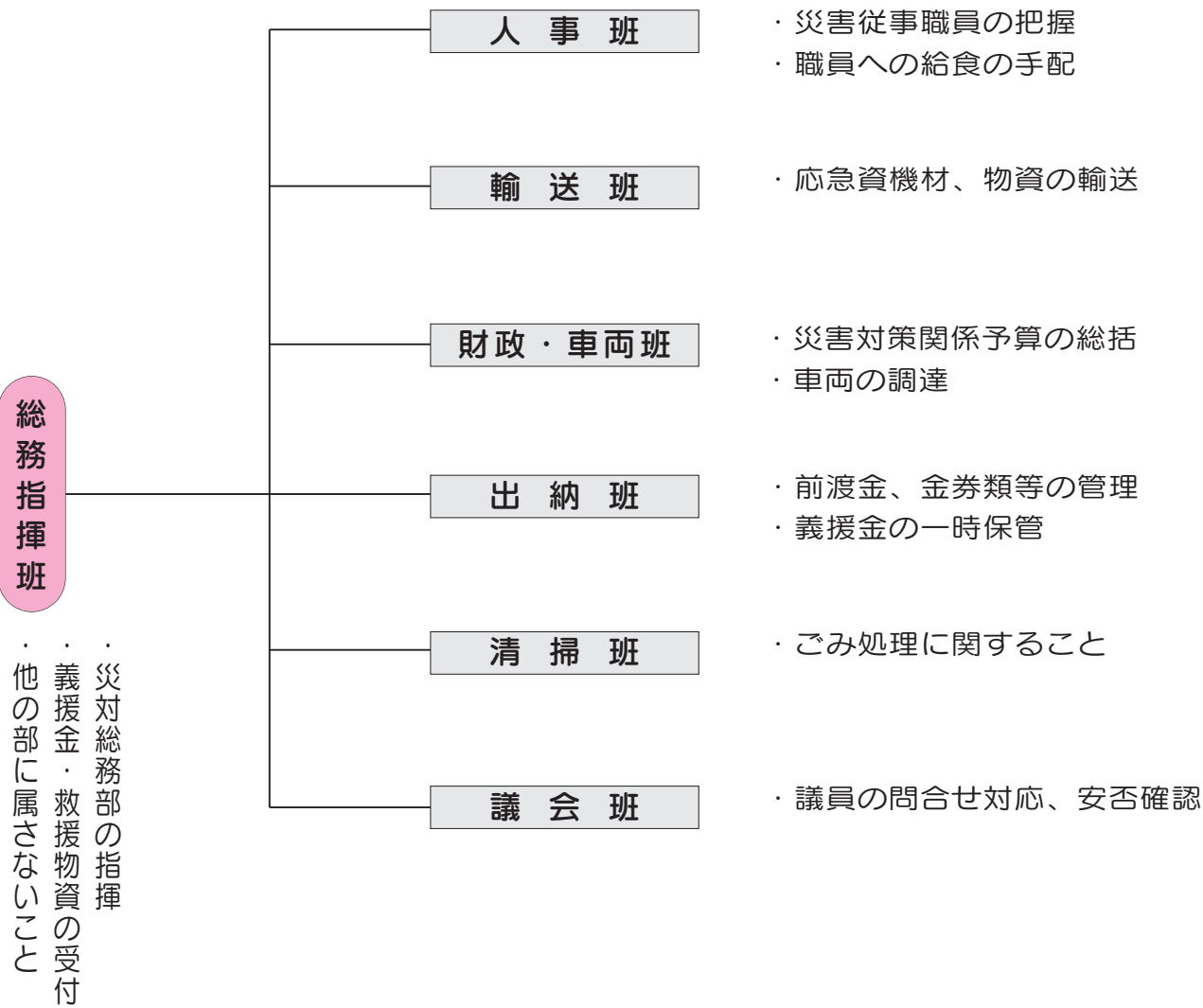
■報道班の主な役割

- ・ 報道機関への連絡・情報提供など
- ・ 災害関係の広報など
- ・ 災害状況の記録など

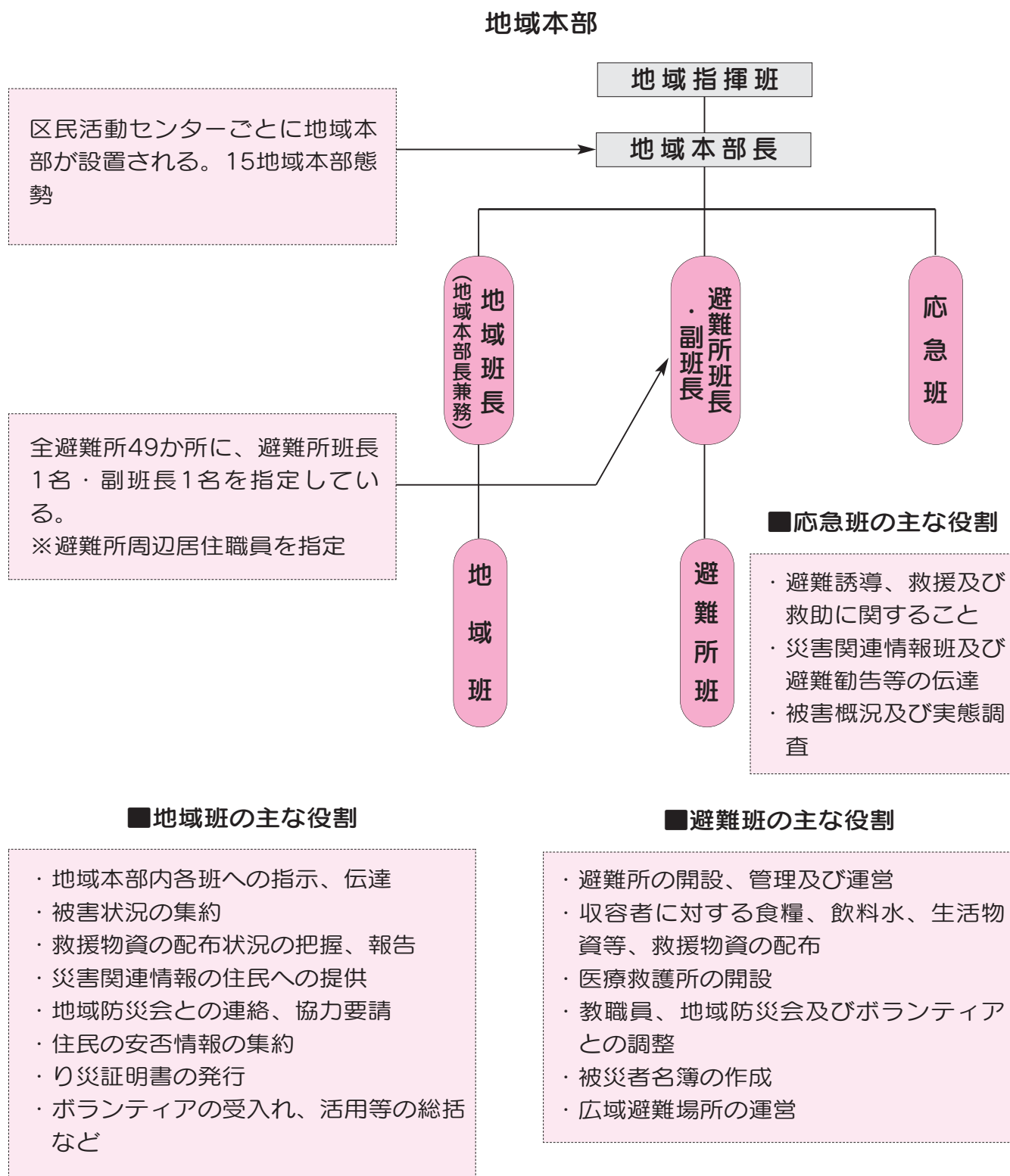
緊急災害対策本部長室態勢

区内、隣接区の管理職で構成。震災時には、防災センターに駆けつけ、即時に災害対策本部を立ち上げる制度。
そのために、30分～1時間程度で、必ず災害対策本部は設置される。

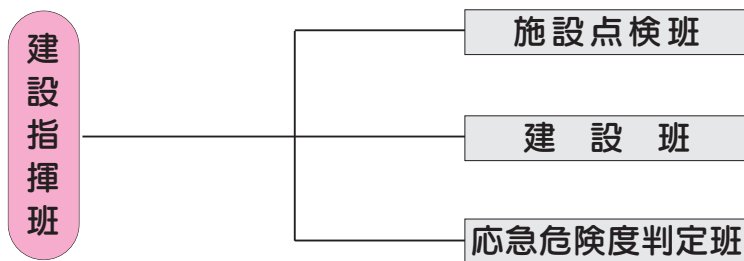
(2) 災対総務部



(3) 災対地域部



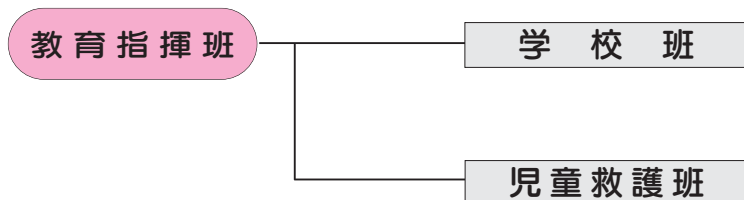
(4) 災対建設部



- ・ 災対建設部の指揮
- ・ 公共施設被害状況の集約
- ・ 崖地等の警戒及び応急復旧計画など

- ・ 避難所の安全点検
- ・ 区有施設の被害状況調査等
- ・ 公共施設等の応急措置
- ・ 仮設便所の設置
- ・ 建築物・宅地の応急危険度判定

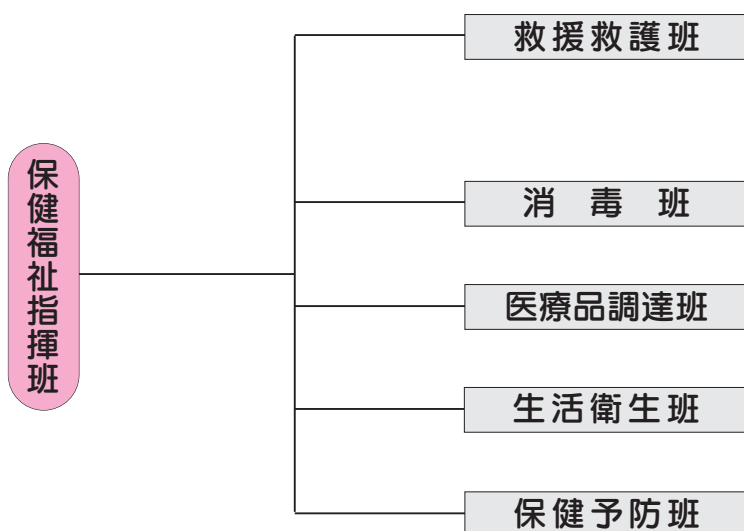
(5) 災対教育部



- ・ 災対教育部の指揮
- ・ 教育施設の被害状況の集約
- ・ 教科書、学用品の支給(災害救助法適用時)

- ・ 児童等の避難誘導及び保護者への引渡し
- ・ 引取りのない児童等の保護・収容
- ・ 児童等の家庭の被害状況調査
- ・ 園児・児童の保護

(6) 災対保健福祉部



- ・ 災対保健福祉部の指揮
- ・ 医療救護所の開設指示、管理
- ・ 医療機関、日赤との連絡、調整

- ・ ひとり暮らし等の高齢者や障害者等の被害状況を調査
- ・ 負傷者の医療機関等への搬送
- ・ 行方不明者の調査
- ・ 遺体の収容、火葬及び引渡し
- ・ 二次避難所の開設及び管理運営
- ・ 被災地の消毒の実施
- ・ 災害時の協定による薬品納入要請
- ・ 支援医薬品等の仕分け
- ・ 食品等の安全管理指導
- ・ 飲料水の応急検査
- ・ 避難所の保健衛生指導
- ・ 在宅高齢者及び難病患者等保健衛生指導

風水害の災害応急対策態勢の種類と名称 ①

本部組織 態勢の名称	夜間・休日 連絡態勢	風水害早期 監視態勢	情報連絡態勢	災害対策本部
				初動配備態勢
一般	4名	26名	101名	163名
管理職	0名	6名	16名	71名
計	4名	32名	117名	234名
態勢	気象情報を収集する態勢	気象情報を収集を強化し、河川監視を行う態勢	気象情報や河川水位情報の収集にあたり、地域本部に職員を参集させ、応急班の活動拠点を準備し、万が一の住民避難を可能とする態勢	必要な初動活動の準備と危険が予測される地域を警戒巡視する態勢
参集、招集の基準	中野区に「大雨・洪水注意報」が発表され、今後の気象状況に注意が必要になった場合	中野区又は上流域に「大雨・洪水注意報」または「大雨・洪水警報」が発表され、今後の気象状況の注意や河川水位監視が必要になった場合	①中野区又は上流域に「大雨・洪水注意報」または「大雨・洪水警報」が発表され、風水害に対する注意が必要になった場合 ②台風または急激な雷雲等の発生により気象情報等の情報収集の必要がある場合	①中野区又は上流域に「大雨・洪水注意報」または「大雨・洪水警報」が発表され、風水害に対する注意が必要になった場合 ②台風の接近等に伴い風水害に対する注意が必要になった場合 ③降雨状況、降雨予想から河川の巡回等の監視が必要とされ、限定された地域で風水害の発生の恐れがある又は風水害が発生し応急対策を実施する必要がある場合
	被害の発生時には、非常配備態勢に準じて各災対部が対処する。			

風水害の災害応急対策態勢の種類と名称 ②

本部組織 態勢の名称	災害対策本部		
	非常配備態勢		
	第1次	第2次	第3次
一般	311名	492名	563名
管理職	154名	154名	155名
計	465名	646名	718名
態勢	救援等の応急活動に直ちに 対応できる態勢	救援等の応急活動を強化す る態勢	救援等の応急活動を更に 強化する態勢
参集、招集 の基準	①中野区に「大雨・洪水警 報」が発表され、集中し た豪雨が降り、又は豪雨 が予想されるなど風水害 に対する警戒が特に必要 になった場合 ②台風の接近等に風水害に 対する警戒が必要になっ た場合 ③比較的多くの地域で風水 害の発生のおそれがある 又は風水害が発生し、応 急対策を実施する必要が ある場合	①多くの地域で風水害の発 生のおそれがある又は風 水害が発生し、応急対策 を実施する必要がある場 合 ②大型の台風の接近により 特別の警戒が必要になっ た場合	①被害が拡大するおそれ がある又は被害の拡大 がみられる、応急対策 を強化する必要がある 場合 ②区内全域で甚大な風水 害の被害が発生した場 合

※態勢時の人数については毎年見直しが行われます。

地震災害応急対策態勢

本部組織 態勢の名称	震災情報連絡態勢	震災初動配備態勢	震災第一次非常配 備態勢	震災第二次非常配備 態勢
一般	20名	82名	1,233名	1,990名
管理職	3名	66名	158名	158名
計	23名	148名	1,381名	2,148名
態勢	中野区内の地震による被害等の情報収集を行う	中野区の被害等の情報収集 東京都防災課関係機関からの情報収集、区民からの情報収集を行い、必要に応じて応急対策を実施する。	救援等の応急活動に直ちに対処できる態勢	救援等の応急活動を強化する態勢 災害対策本部の全組織を挙げて地震災害に係わる救援等に緊急復旧対策を実施する態勢
参集、招集の基準	気象庁発表震度中野区震度が「4」の場合	気象庁発表震度中野区震度が「5弱」の場合	①気象庁発表震度中野区震度「5強」の場合 ②大規模地震特別措置法に基づく「地震注意情報」が出された場合	①気象庁発表震度中野区震度「6弱」の場合 ②大規模地震により区内の大きな被害が発生した場合 ③大規模地震特別措置法に基づく「警戒宣言」が出された場合

※態勢時の人数については毎年見直しが行われます。

◎被害の拡大につれて人員も増えます。



第8章 資料編

避難所一覧

担当地域本部	避難所名	所在地	電話番号	対象防災会
南中野	1. 新山小学校	南台4-4-1	3381-7250	南台四丁目東町会防災会 南台四丁目西町会防災会
	2. 南中野中学校 ☆	南台5-22-17	3381-7277	八島地域防災会 南台五丁目地域防災会
	3. 多田小学校	南台3-44-9	3381-7257	多田地域防災会 弥生六南台地区防災会 SUN 南台管理組合防災会
	4. 東京大学教育学部 附属中等教育学校	南台1-15-1	3377-3411	新山通町会防災会 栄一地域防災会 南台前原防災会 弥生町三丁目町会防災会 南台ヒルズ防災会 センチュリー中野南台防災会
	5. 中野神明小学校	弥生町4-27-29	3381-7253	栄町二丁目地域防災会 神明本三地域防災会
	6. 旧中野富士見中学校	弥生町5-11-16		弥生町五丁目地域防災会
弥生	7. 向台小学校 ☆	弥生町1-25-1	3372-2326	弥一向台防災会 弥生一東防災会 本一相生防災会
	8. 桃園小学校	本町3-16-1	3372-6431	朝日ヶ丘防災会 道玄町会防災会 東郷防災会
東部	9. 第十中学校 ☆	中央1-41-1	3363-5501	中本一地域防災会 小淀東防災会 小淀西防災会 塔ノ山防災会
	10. 塔山小学校	中央1-49-1	3363-0461	宮一防災会 東一東防災会 氷川防災会
	11. 宝仙学園	中央2-28-3	3371-7103	本町通二丁目防災会 本三西防災会 本三宮前防災会 上ノ原防災会 高根地域防災会
	12. 谷戸小学校	中野1-26-1	3361-3645	中野一丁目町会防災会 宮二防災会

※ 避難所名欄の☆印は、拠点医療救護所を設置する避難所。

担当地域本部	避難所名	所在地	電話番号	対象防災会
鍋 横	13. 第二中学校 ☆	本町5－25－1	3382－7151	千代田町防災会
				弥生町二丁目町会防災会
	14. 中野本郷小学校	本町4－27－3	3381－7255	鍋横防災会
				宮里防災会
	15. 新渡戸文化学園	本町6－38－1	3381－0196	西町防災会
				新中野防災会
本六防災会				
桃 園	16. 中野中学校 ☆	中野1－57－12	3363－6385	南口町会防災会
				宮三町会防災会
				中野住宅防災会（二丁目）
	17. 中部すこやか福祉センター	中央3－19－1	3367－7788	上町町会地域防災会
				仲町町会防災会
	18. 桃花小学校	中央5－43－1	3381－7251	橋場防災会
				宮桃防災会
	19. 旧桃丘小学校	中野3－40－23		桃園町会防災会
団町町会防災会				
昭 和	20. 桃園第二小学校 ☆	中野6－13－1	3363－0661	天神自治会防災会
				昭二防災会
				文園町会防災会
	21. 明治大学附属中野中・高等学校	東中野3－3－4	3362－8704	昭一防災会
				桜山町会防災会
	22. 大妻中野中・高等学校	上高田2－3－7	3389－7211	昭三自治会防災会
				打越町会防災会
				ブロードウェイ共同防火管理協議会
上高田二丁目防災会				
東中野	23. 第三中学校 ☆	東中野5－12－1	3362－5236	東四防災会
	24. 旧東中野小学校	東中野5－27－8		東中野五丁目小滝防災会
上高田	25. 白桜小学校	上高田1－2－28	3389－0561	上高田一丁目防災会
				上高田北地域防災会
	26. 上高田小学校	上高田5－35－3	3389－1461	松が丘片山町会防災会
				パシフィック中野防災会
	27. 第五中学校 ☆	上高田4－28－1	3389－2341	上高田三丁目地域防災会
				上高田東町会防災会
				上高田高層団地防災会
				上高田親交会防災会
都営上高田アパート第一自治会防災会				
新井	29. 新井小学校 ☆	新井4－19－1	3389－2311	新井東防災会
				新井西防災会
				新井南防災会
				新井北防災会
				新井中防災会

※ 避難所名欄の☆印は、拠点医療救護所を設置する避難所。

担当地域本部	避難所名	所在地	電話番号	対象防災会
沼 袋	30. 旧沼袋小学校	沼袋 3-13-2		沼袋親和会防災本部
	31. 緑野中学校 ☆	丸山 1-1-19	3386-5423	江古田四丁目町会防災本部
江古田	32. 第七中学校 ☆	江古田 2-9-11	3389-4171	江古田一丁目地域防災会 沼袋町会防災本部
	33. 江原小学校	江原町 1-39-1	3951-5880	江原町防災会 江古田住宅自治会地域防災会
	34. 江古田小学校	江古田 2-13-28	3385-0411	旭公民館防災会
野 方	35. 平和の森小学校	新井 3-29-1	3389-1451	野方東町会防災本部 野方一丁目南町会防災本部
	36. 都立中野工業高等学校 ☆	野方 3-5-5	3385-7445	野方南自治会防災部(野方三丁目) 野方二丁目町会防災会
	37. 北原小学校	野方 6-30-6	3330-2411	丸山町会地域防災会(丸山二丁目) 野方北町会防災本部(野方六丁目)
	38. 緑野小学校	丸山 1-17-1	3389-2351	野方北町会防災本部(野方四丁目) 丸山町会地域防災会(丸山一丁目)
大 和	39. 啓明小学校	大和町 1-18-1	3330-2325	大和東防災会 大和町中町会特別防災部 大和町一和町会防災会
	40. 第四中学校 ☆	若宮 1-1-18	3330-5325	北協和防災会 野方南自治会防災部(野方五丁目、若宮一丁目)
	41. 大和小学校	大和町 4-26-5	3330-1325	大和町西部自治会特別防災部 都営大和町四丁目アパート防災会
鷺 宮	42. 都立鷺宮高等学校	若宮 3-46-8	3330-0101	若宮一丁目町会防災会 若宮三丁目町会地域内防災会 鷺宮都営住宅防災会
	43. 若宮小学校	若宮 3-53-16	3330-1425	鷺南防災会 都営若宮三丁目アパート自治会防災部 白鷺一丁目第二アパート自治会防災会 都営第二鷺宮アパート防災会
	44. 鷺宮体育館	白鷺 3-1-13	3337-1771	鷺宮西住宅自治会防災会 白鷺ハイム防災会
	45. 西中野小学校	白鷺 3-9-2	3330-3125	白鷺町会防災会 白鷺三丁目防災会
	46. 鷺宮小学校	鷺宮 3-31-4	3330-7371	鷺宮三丁目町会防災会
	47. 第八中学校 ☆	鷺宮 4-7-3	3330-7571	鷺宮四丁目町会防災会
	48. 北中野中学校 ☆	上鷺宮 5-7-1	3999-3415	鷺宮六丁目町会防災会 鷺宮六丁目南部防災会
上鷺宮	49. 武蔵台小学校	上鷺宮 5-1-1	3999-1655	北鷺町会防災会(一部) 上鷺宮四丁目地域防災会 上鷺宮五丁目町会防災会
	50. 上鷺宮小学校	上鷺宮 1-24-36	3926-6381	北鷺町会防災会(一部) 都営上鷺宮二丁目アパート自治会防災会

※ 避難所名欄の☆印は、拠点医療救護所を設置する避難所。

地域防災会別防災活動拠点一覧表(地域センター管内別)

平成25年1月1日現在／※：地域防災会区域外

南中野地区				
地域防災住民組織名	防災活動拠点名	所在地	防災資材倉庫設置場所	
神明本三地域防災会	南中野児童館	弥生町4-36	栄町公園	弥生町4-20
			弥生福祉作業所	弥生町4-36
弥生町三丁目町会防災会	ぱんだ公園	弥生町3-34	ぱんだ公園	弥生町3-34
弥生町五丁目地域防災会	弥生公園	弥生町5-4	弥生公園	弥生町5-4
栄一地域防災会	東京大学附属中等教育学校前	南台1-15-1	方南通り資材置場	南台1-6-11
南台前原防災会	前原公園	南台2-48	前原公園	南台2-48
多田地域防災会	多田防災広場	南台3-19	多田防災広場	南台3-19
新山通町会防災会	新山通防災広場	南台2-8	新山通防災広場	南台2-8
南台四丁目東町会防災会	ささの葉公園	南台4-14	ささの葉公園	南台4-14
南台四丁目西町会防災会	南台児童遊園	南台4-37	南台児童遊園	南台4-37
八島地域防災会	南台公園	南台5-7	南台公園	南台5-7
			みなみ公園拡張予定地	南台5-15
南台五丁目地域防災会	雑色児童遊園	南台5-28	雑色児童遊園	南台5-28
弥生六南台地区防災会	丸太公園	弥生町6-2	丸太公園	弥生町6-2
SUN南台管理組合防災会	住宅内広場	南台3-10	SUN南台	南台3-10
栄町二丁目地域防災会	栄町公園	弥生町4-20	栄町公園	弥生町4-20
南台ヒルズ防災会	住宅敷地内	南台2-51	住宅敷地内	南台2-51
センチュリー中野南台防災会	住宅敷地内	南台1-6	住宅敷地内	南台1-6
弥生地区				
弥生一東防災会	弥生児童館	弥生町1-14※	弥生児童館	弥生町1-14
弥生町二丁目町会防災会	花見公園	弥生町2-7	花見公園	弥生町2-7
弥一向台防災会	くすの木公園	弥生町1-33	くすの木公園	弥生町1-33
本一相生防災会	本一公園	本町1-23	本一公園	本町1-23
東郷防災会	東郷公園	本町2-14	東郷公園	本町2-14
道玄町会防災会	宮の台児童遊園	本町4-8※	宮の台児童遊園	本町4-8
朝日ヶ丘防災会	朝日が丘公園	本町2-32	朝日が丘公園	本町2-32
東部地区				
中本一地域防災会	なかの坂公園	本町1-15	なかの坂公園	本町1-15
本町通二丁目防災会	防衛省宿舍内広場	中央2-3	防衛省宿舍	中央2-3
本三西防災会	白玉神社	中央3-23	白玉神社	中央3-23
塔ノ山防災会	塔の山公園	中央2-7	塔の山公園	中央2-7
本三宮前防災会	本町通公園	中央2-46	本町通公園	中央2-46
	ひまわり児童遊園	中央2-52	ひまわり公園	中央2-52
宮一防災会	かえて公園	中央2-35※	かえて公園	中央2-35
	小淀公園	中央1-25※	小淀公園	中央1-24
			中央二丁目都営アパート	中央2-22
宮二防災会	宮前公園	中央2-39	宮前公園	中央2-39
東一東防災会	川添公園	東中野1-22	川添公園	東中野1-22
氷川防災会	氷川公園	東中野1-11	氷川公園	東中野1-11
上ノ原防災会	上の原公園	東中野2-6	上の原公園	東中野2-6
中野一丁目防災会	城山公園	中野1-44	城山公園	中野1-44
小淀東防災会	小淀ホーム	中央1-11	小淀ホーム	中央1-18
小淀西防災会	ゆりの木公園	中央1-20	ゆりの木公園	中央1-20
高根防災会	高根公園	東中野2-34	高根公園	東中野2-34

鍋横地区				
地域防災住民組織名	防災活動拠点名	所在地	防災資材倉庫設置場所	
千代田町防災会	(仮称)本町五丁目公園用地	本町5-28	(仮称)本町五丁目公園用地 愛成会「ふらっと」	本町5-28 本町5-40
宮里防災会	中野本郷小学校	本町4-27	中野本郷小学校	本町4-27
西町防災会	西町公園	本町6-39	西町公園 西町花の公園	本町6-39 本町4-37
鍋横防災会	本四公園 鍋横防災広場	本町4-6	本四公園	本町4-6
		中央4-8	鍋横防災広場	中央4-7
新中野防災会	杉山公園	本町6-15	杉山公園	本町6-15
	追分公園	中央4-7	追分公園	中央4-8
本六防災会	中央西公園	本町5-27	中央西公園	中央5-27
	本六公園	本町6-30	本六公園	本町6-30
桃園地区				
上町町会地域防災会	上町防災広場	中央4-35	上町防災広場	中央4-35
仲町町会防災会	仲町公園	中央3-17	仲町公園	中央3-17
			中部すこやか福祉センター	中央3-19
桃園町会防災会	団桃園公園	中野3-20	団桃園公園	中野3-20
	桃が丘さゆり保育園	中野3-19	桃が丘さゆり保育園	中野3-19
宮桃防災会	宮桃防災広場	中野3-29	宮桃防災広場	中野3-29
宮三町会防災会	谷戸運動公園	中野1-31	谷戸運動公園	中野1-31
			中野区保健所	中野2-17-4
南口町会防災会	桃園公園	中野2-21	桃園公園	中野2-21
橋場防災会	中央公園	中央5-42	中央公園	中央5-42
中野住宅防災会(2丁目)	住宅内広場	中野2-24	公社中野住宅	中野2-24
団町町会防災会	自転車保管場所前	中野4-14	自転車保管場所前	中野4-14
昭和地区				
文園町会防災会	文園西公園	中野6-23	文園西公園	中野6-23
天神自治会防災会	天神公園	中野5-8	天神小公園	中野5-19
打越町会防災会	あじさい公園	中野5-34	打越公園	中野5-26
昭一防災会	みどり公園	東中野3-11	みどり公園	東中野3-11
昭二防災会	さくら公園	中野6-2	さくら公園	中野6-2
昭三自治会防災会	昭三公園	中野5-41	昭三公園	中野5-41
桜山町会防災会	みどり公園	東中野3-11	みどり公園	東中野3-11
ブロードウェイ共同防火管理協議会	ブロードウェイ屋上	中野5-52	ブロードウェイ屋上	中野5-52
東中野地区				
東中野五丁目小滝防災会	おたき公園	東中野5-23	おたき公園	東中野5-23
東四防災会	すみよし公園	東中野4-25	すみよし公園	東中野4-25
上高田地区				
上高田東町会防災会	上高田公園	上高田4-17	上高田公園	上高田4-17
上高田二丁目防災会	上高田二丁目公園	上高田2-8	こぶし公園	上高田2-32
			上高田二丁目公園	上高田2-8
上高田一丁目防災会	U18プラザ上高田	上高田1-18	U18プラザ上高田	上高田1-18
上高田北地域防災会	上高田北公園	上高田5-29	上高田公園	上高田5-9
上高田三丁目地域防災会	上高田三丁目公園	上高田3-10	上高田三丁目公園	上高田3-10
上高田親交会防災会	住宅内広場	上高田4-26,27	都営3号棟敷地内	上高田4-18
都営上高田アパート 第一自治会防災会	住宅内広場	上高田4-25	アパート内駐輪場	上高田4-25
上高田高層団地防災会	住宅内広場	上高田4-17	上高田四丁目団地内	上高田4-17

新井地区				
地域防災住民組織名	防災活動拠点名	所在地	防災資材倉庫設置場所	
新井東防災会	新井東公園	新井1-19	新井東公園	新井1-19
新井西防災会	平和の森公園	新井3-37	新井区民活動センター	新井3-11-4
新井南防災会	新井南公園	新井2-31	新井南公園	新井2-31
新井北防災会	新井小学校	新井4-19	新井小学校南側道路	新井4-19
			中野区清掃事務所	松が丘1-6-3
新井中防災会	新井薬師公園	新井5-4	新井薬師公園	新井5-4
江古田地区				
松が丘片山町防災会	松が丘公園	松が丘1-2	松が丘公園	松が丘1-2
	江古田公園	松が丘2-35	江古田公園	松が丘2-35
江古田一丁目地域防災会	都営住宅広場内	江古田1-31	都営江古田一丁目アパート	江古田1-31
江原町防災会	江原公園	江原町1-15	江原公園	江原町1-15
	こぐま公園	江原町3-17	こぐま公園	江原町3-17
旭公民館防災会	江古田二丁目公園	江古田2-21	江古田二丁目公園	江古田2-21
	北江古田公園	江古田3-14	東福寺	江古田3-9
江古田住宅自治会地域防災会	住宅内広場	江原町1-26	公社江古田住宅	江原町1-26
パシフィック中野防災会	住宅内広場	松が丘1-30	北島マンション前	松が丘1-30
沼袋地区				
沼袋町会防災本部	沼袋公園	沼袋1-19	沼袋公園	沼袋1-19
	百観音公園	沼袋2-28	禅定院	沼袋2-28
沼袋親和会防災本部	沼袋西公園	沼袋3-14	沼袋西公園	沼袋3-14
			さんかく公園	沼袋3-24
江古田四丁目町会防災本部	丸山塚公園	沼袋2-40	丸山塚公園	沼袋2-40
	なかよしの森保育園	江古田4-16	なかよしの森保育園	江古田4-16
野方地区				
野方北町会防災本部	北原児童館	野方6-35	北原児童館	野方6-35
	野方第一公園	野方4-36	野方第一公園	野方4-36
野方南自治会防災部	くるみ公園	野方5-28	くるみ公園	野方5-28
	旧第六中学校	野方3-6	旧第六中学校	野方3-6
野方一丁目南町会防災本部	野方一丁目公園	野方1-32	野方一丁目公園	野方1-32
野方東町会防災本部	柏公園	新井3-24	区営野方一丁目団地	野方1-13
野方二丁目町会防災会	たんぼぼ公園	野方2-61	たんぼぼ公園	野方2-61
	こまどり公園	野方1-57	こまどり公園	野方1-57
丸山町会地域防災会	丸山公園	丸山2-23	丸山公園	丸山2-23
	緑野中学校校庭	丸山1-23	緑野中学校校庭	丸山1-25
大和地区				
大和東防災会	もみの木公園	野方1-38	もみの木公園	野方1-38
大和町西部自治会特別防災部	西大和公園	大和町4-50	西大和公園	大和町3-42
	大和西児童遊園	大和町4-14	大和西児童遊園	大和町4-14
	大和町三丁目防災広場	大和町3-16	大和町三丁目防災広場	大和町3-16
北協和防災会	大和北公園	大和町2-45	大和北公園	大和町2-45
	大和公園	大和町2-8	大和公園	大和町2-8
大和町中町会特別防災部	啓明公園	大和町1-21	啓明公園	大和町1-21
大和町一和町会防災会	大和花公園	大和町1-54	大和花公園	大和町1-54

鷺宮地区				
地域防災住民組織名	防災活動拠点名	所 在 地	防災資材倉庫設置場所	
若宮一丁目町会防災会	みつわ公園	若宮1-42	みつわ公園	若宮1-42
鷺南防災会	鷺南公園	若宮2-48	鷺南公園	若宮2-48
若宮三丁目町会地域内防災会	かせい公園	若宮3-5	かせい公園	若宮3-5
	若宮防災広場	若宮3-42	若宮防災広場	若宮3-42
鷺宮都営住宅防災会	住宅内広場	白鷺1-4	都営住宅公園内	白鷺1-4
白鷺町会防災会	白鷺二丁目防災広場	白鷺2-6	白鷺二丁目防災広場	白鷺2-6
鷺宮三丁目町会地域防災会	鷺宮児童遊園	鷺宮3-40	鷺宮児童遊園	鷺宮3-40
	高齢者福祉住宅野方苑	野方6-53	野方デイサービスセンター	野方6-53
鷺宮四丁目町会防災会	第八中学校	鷺宮4-7	第八中学校(グラウンド)	鷺宮4-7-3
白鷺三丁目防災会	西中野児童遊園	白鷺3-15	西中野児童遊園	白鷺3-15
都営若宮三丁目自治会防災会	若宮オリーブ公園	若宮3-57	都営住宅内	若宮3-57
白鷺一丁目第二アパート防災会	住宅内広場	白鷺1-14	住宅敷地内児童遊園	白鷺1-7
都営第二鷺宮アパート防災会	住宅内広場	白鷺1-12	都営第二鷺宮住宅内	白鷺1-12
白鷺ハイム防災会	住宅内広場	白鷺2-13	白鷺ハイム敷地内	白鷺2-13
鷺宮六丁目南部防災会	鷺六公園	鷺宮6-24	都営住宅集会室東側	鷺宮6-25
鷺宮六丁目町会防災会	西鷺公園	鷺宮6-31	西鷺公園	鷺宮6-31
都営大和町四丁目アパート防災会	みはと公園	大和町4-51	みはと公園	大和町4-51
鷺宮西住宅自治会防災会	住宅内児童公園	白鷺2-50	住宅敷地内	白鷺3-3
			住宅敷地内児童遊園	白鷺2-50
上鷺宮地区				
北鷺町会防災会	上鷺東公園	上鷺宮2-18	上鷺東公園	上鷺宮2-18
	かみさぎ児童遊園	上鷺宮3-9	かみさぎ児童遊園	上鷺宮3-9
上鷺宮四丁目地域防災会	風の子ひろば	上鷺宮4-13	風の子広場	上鷺宮4-13
上鷺宮五丁目町会防災会	北中野公園	上鷺宮5-8	北中野公園	上鷺宮5-8
都営上鷺宮二丁目アパート自治会防災会	住宅内広場	上鷺宮2-4	都営上鷺宮二丁目アパート	上鷺宮2-4

防災広場設置状況

平成25年2月現在

	名 称	所在地	面 積	防火水槽	そ の 他
1	上町防災広場	中央4-35	257.38㎡	40t	
2	新井東防災広場	新井1-34	252.04㎡	5t	防災井戸設置
3	若宮防災広場	若宮3-42	295.12㎡	100t	〃
4	白鷺二丁目防災広場	白鷺2-6	373.34㎡	40t/5t	〃
5	多田防災広場	南台3-19	200.26㎡	5t	〃
6	新山通防災広場	南台2-8	172.19㎡	40t	〃
7	大和町三丁目防災広場	大和町3-16	282.48㎡	40t	〃
8	鍋横防災広場	中央4-8	309.34㎡	5t	〃
9	宮桃防災広場	中野3-29	198.32㎡	40t	〃

地域防災会結成状況

平成25年1月1日現在

年 度	結成数	累計組織数	備 考
S51	98組織	98組織	
52	6	104	
53	5	109	
54	0	108	中野寮解散のため1減
55	3	111	
56	3	113	沼袋三～四合併のため1減
57	1	114	
62	1	115	
H2	1	116	
7	2	118	
12	0	117	宮一防災会と中央二丁目都営アパート自衛消防隊合併のため1減
13	1	117	中野住宅4丁目防災会解散のため1減
18	0	116 (1)	囲住宅防災会解散のため1減 公社鷺宮住宅防災会住宅の建替えのため休会中
19	0	115 (2)	なかよし防災会解散のため1減 広町住宅防災会住宅の建替えのため休会中
20	1	115 (1)	弥生六南台・広町住宅防災会合併のため1減
23	0	114	北鷺町会防災会・公社鷺宮住宅防災会合併のため1減
24	1	115	

()は休会中の防災会・累計組織数は休会中を含む

防災意識普及啓発・参考資料紹介

平成25年2月8日

所 管	タイトル(書籍名)	アドレス(出版社等)
地震関連情報等		
内 閣 府	災害被害を軽減する 国民運動のページ	http://www.bousai.go.jp/kyoiku/keigen/index.html 「災害被害を軽減する国民運動のページ」で検索 【内容】皆さん一人ひとりが日頃から具体的な行動(事前の備え)に着手することによって、安全で安心して暮らしてゆける社会を作ってゆこうという運動の紹介。
	みんなで防災のページ	http://www.bousai.go.jp/kyoiku/minna/index.html 「内閣府みんなで防災のページ」で検索 【内容】市民、学校、企業、町内会、消防団、水防団、自主防災組織、ボランティア、NPO などの方々が、防災の取組を考えていただく際、お役に立つ情報やノウハウを提供するページ。
	防災シミュレーター (震度6強体験 シミュレーション)	http://www.bousai.go.jp/simulator/index.html 「内閣府防災シミュレーター」で検索 【内容】アニメーションを活用し、災害への対応を選択しながら、より被害を減らす(減災)のための行動を学ぶツール。 ※小学生などの防災教育にも活用可能、小学生の反応を、保護者が理解することによって、家庭内での備えを家族ぐるみで、楽しみながら学ぶツール。
兵 庫 県	1.17は忘れない ひょうご安全の日公式サイト	http://www.19950117hyogo.jp/ 「1.17 は忘れない」で検索 【内容】阪神・淡路大震災の記憶を風化させることなく、東京に住む私たちが地震に備えることを学べるページ。
神 戸 大 学	神戸大学附属図書館 デジタルアーカイブ 「震災文庫」	http://www.lib.kobe-u.ac.jp/eqb/dlib/eqbdlib-photo.html 「震災文庫」で検索
兵庫県篠山(ささやま)市	【丹波篠山インターネット TV】より 視聴覚ライブラリー 関東大震災の記録動画	http://edu.city.sasayama.hyogo.jp/video/kantodaisinsai.html 「篠山市 関東大震災の記録」で検索 【内容】関東大震災(大正12年)、北但馬地震(大正14年)の貴重な映像により、過去の震災被害を学べる。
文部科学省事業 (都市大震災軽減化 特別プロジェクト)	防災ゲーム・クロスロード について	阪神・淡路大震災の実例をもとに、災害現場での判断をイエス or ノーで判断し、判断した意見をグループディスカッションし、災害時の対応について、さまざまな意見や行動を共有し、減災に向けた意識を高めると共に、コミュニケーションを深めるためのツール。
	Webクロスロード	http://www.s-coop.net/rune/bousai/crossroad.html
	防災ゲームで学ぶ、 リスクコミュニケーション	「防災ゲームクロスロード」で検索 矢守克也・吉川肇子・網代 剛(著) ナカニシヤ出版

所 管	タイトル(書籍名)	アドレス(出版社等)
出 版 物	震災時・帰宅支援マップなど	各出版社から ※利用者の状況に合わせた、出版物をお選びください。

気象情報等

気 象 庁	http://www.jma.go.jp/jma/index.html 「気象庁」で検索 【内容】気象及び災害情報
ウェザーニュース	http://weathernews.jp/index.html 「ウェザーリポート」で検索 【内容】気象及び災害情報
	http://weathernews.com/ 「ウェザーニュース」で検索 【内容】気象情報等全般

中野区所有資料

【貸出し可能な普及啓発資料】

《ビデオ》

「20 世紀日本の地震災害」(VHS・40 分)《コンビニ動画》

「大地震!! その時あなたは……」(VHS・24 分)

「東京直下地震」(アニメーション・VHS・18 分)

「ちびまる子ちゃんの地震を考える・我が家の防災」(子ども向けアニメーション・VHS・13 分)

《DVD》

「幸せ運ぼう～阪神・淡路大震災から学ぶ～」

《その他》

防災ゲーム・クロスロード

※ゲーム用カードの貸出し

- 現在は、インターネットの普及により、世界や過去の地震災害に関する情報が、簡単に手に入れられるようになりました。
- また、大型書店でも、「地震災害」「自然災害」などのコーナーを設けている書店もあります。
- ぜひ、「地震」「火災」「避難所」など、気になるキーワードを調べてください。
- 知識を得るための方法は様々ですが、防災会の皆さんがわかりやすい内容で、周囲の人に伝えることが、防災会の活動の輪を広げます。

近年の中野区の主な風水害被害一覧

災害発生日	災害の種類	総雨量	時間 最大雨量	被害件数 (家屋等被害)	その他被害	区の対応等
平成 3年 3月 1日	集中豪雨	40.0mm	40.0mm	42		
平成 3年 9月 8日	台風15号	108.5mm	24.0mm	1		
平成 3年 9月19日	台風18号	217.5mm	43.0mm	373		消毒活動
平成 4年12月 8日	集中豪雨	64.0mm	30.0mm	6		
平成 5年 8月 1日	集中豪雨	67.0mm	66.0mm	204		消毒活動
平成 5年 8月27日	台風11号	221.5mm	47.0mm	982	公共施設被害5件 倒木6本 他	消毒活動
平成 5年11月14日	集中豪雨	136.5mm	32.0mm	14	がけ崩れ1件	消毒活動
平成 6年 7月 7日	集中豪雨	110.5mm	83.0mm	125		消毒活動
平成 8年 9月22日	台風17号	250.0mm	30.5mm	12	屋根の倒壊13件 倒木66本	
平成10年 9月15日	台風5号	217.0mm	41.5mm	12	道路冠水3件 倒木1本	消毒活動
平成11年 7月21日	集中豪雨	146.0mm	27.5mm	264	公共施設被害35件 道路冠水21件 他	消毒活動
平成11年 8月14日	集中豪雨	153.0mm	37.0mm	2		消毒活動
平成11年 8月24日	集中豪雨	60.0mm	58.0mm	5	公共施設被害1件 道路冠水5件	消毒活動
平成11年 8月29日	集中豪雨	83.5mm	78.5mm	97	道路冠水12件	消毒活動
平成12年 8月 5日	集中豪雨	72.5mm	65.5mm	1		
平成12年 9月12日	集中豪雨	62.2mm	62.2mm	23	道路冠水7件	
平成13年 7月18日	集中豪雨	101.5mm	92.1mm	137	公共施設被害2件 道路冠水6件	消毒活動
平成13年 7月25日	集中豪雨	50.5mm	50.5mm	21	道路冠水1件	消毒活動
平成13年 9月10日	台風15号	169.0mm	37.0mm	1	倒木8件	
平成14年 8月 2日	集中豪雨	55.5mm	47.5mm	1	道路冠水1件 他	
平成15年 5月20日	集中豪雨	50.0mm	26.0mm	8	道路冠水1件	消毒液配布
平成15年 6月25日	集中豪雨	59.0mm	48.0mm	3	道路冠水2件	消毒4件 排水2件
平成15年10月13日	集中豪雨	64.0mm	59.5mm	26	道路冠水1件	消毒55件
平成16年10月 8日 ～10月 9日	台風22号	219.0mm	57.5mm	33	道路冠水7件	消毒38件 排水6件 他
平成17年 5月23日	集中豪雨	30.0mm	30.0mm	2		
平成17年 8月15日	集中豪雨	126.5mm	124.0mm	280	街路灯倒壊1件	消毒206件 排水15件他
平成17年 9月 4日	集中豪雨	227.5mm	104.0mm	1530	護岸崩壊2箇所	消毒1406件 排水112件他
平成18年 5月24日	集中豪雨	65.0mm	43.5mm	4		消毒3件 排水1件 他
平成20年 7月29日	集中豪雨	44.0mm	44.0mm	5		消毒4件
平成20年 9月 6日	集中豪雨	54.0mm	54.0mm	9		消毒1件
平成21年10月 8日	台風18号	136.0mm	49.5mm	3		
平成22年12月 3日	集中豪雨	78.0mm	34.0mm	5		
平成23年 8月26日	集中豪雨	98.5mm	84.5mm	94	道路冠水3件他	消毒59件

調節池・雨水貯留施設一覧

	名 称	貯水量(m ³)	備 考
1	神田川・善福寺川環状7号線地下調節池	540,000	11月～5月の渇水期10%随時貯留
2	妙正寺川第一調節池	30,000	
3	妙正寺川第二調節池	100,000	
4	落合調節池	50,000	
5	上高田調節池	160,000	
6	北江古田公園調節池	17,000	
7	中野幹線	7,500	
8	上高田二丁目公園雨水貯留施設	4,200	
9	かえで公園雨水貯留施設	1,900	
10	沼袋幹線	2,700	
11	第二妙正寺川幹線	21,000	
12	和田弥生幹線	150,000	

警戒水位

河川名	警戒水位	備 考
神田川	－1.3m	サイレン吹鳴開始
妙正寺	－1.0m	サイレン吹鳴開始
江古田川	－1.5m	サイレン吹鳴開始
北江古田公園調節池	－1.3m	流入開始

排水ポンプ配備一覧

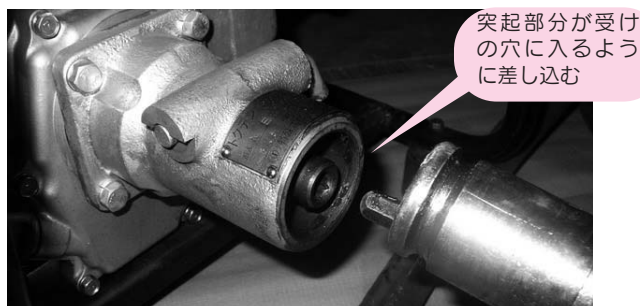
区民活動センター名	保 管 場 所	管 理
南中野	南台3-6-17 南中野区民活動センター倉庫	南中野区民活動センター
	弥生町5-8 れんげ公園水防倉庫	
弥 生	本町1-23 本一公園	本一相生防災会
	本町2-14 東郷公園	東郷防災会
	弥生町2-7 花見公園	弥生町二丁目町会防災会
	弥生町1-14 弥生児童館	弥生一東防災会
	本町4-8 宮の台児童遊園	道玄防災会
	弥生1-58-14 弥生区民活動センター西 外倉庫	弥生区民活動センター
東 部	中央2-18-21 東部区民活動センター倉庫(1階)	東部区民活動センター
鍋 横	本町5-13-6 第二中学校 防災資材倉庫	
	本町5-31	千代田町防災会
	本町5-40 ことぶき橋広場 防災倉庫	
新 井	新井4-19-1 新井小学校北 防災資材倉庫	新井会防災会
野 方	野方1-57 こまどり公園	野方二丁目町会防災会
	野方3-6-17 旧第六中学校防災資材倉庫	野方南自治会防災本部
上高田	上高田2-32 こぶし公園	上高田二丁目防災会
江古田	江古田2-21 江古田二丁目公園	旭公民館防災会
	江古田1-31 江古田一丁目都営住宅	江古田一丁目地域防災会
	松が丘2-35 江古田公園	松が丘片山町会防災会

排水ポンプについて

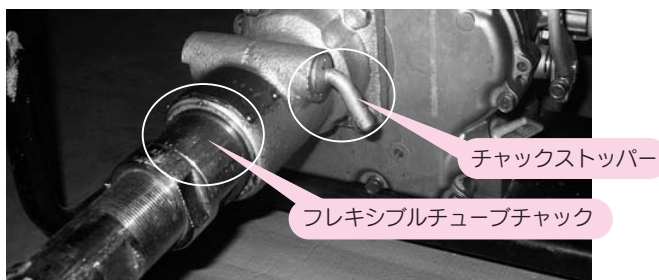
■使用方法

1. 各部接続方法

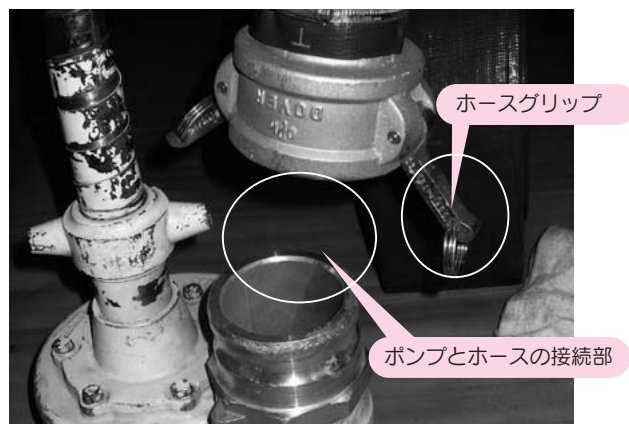
- ①ポンプの先端部分(フレキシブルシャフト)をエンジンの出力軸部分(ハウジング)に接続します。(エンジン部分のハウジング(六角穴)にポンプ先端部(六角棒)を差し込みます。)



- ②チャックストッパーを持ち上げ、ポンプ先端部を奥まで差し込みます。一番奥まで差し込んだら、チャックストッパーのハンドルを下に廻します。ハンドルが下がらないときは、フレキシブルチューブチャックを前後に動かすと、チャックの溝にストッパーが入り、ハンドルが下がります。



- ③エンジンが倒れないように水平に設置します。
④ポンプにホースを接続し、ホースクリップで固定します。



取扱いに係わる詳細については、ロビンエンジン取扱説明書及びエンジン式トクデンポンプ取扱説明書のとおりです。

排水作業に必要なのは、下記の3点です。

- ①エンジン部分(ガソリン)
- ②ポンプ部分
- ③排水ホース



- ⑤クリップを上を持ち上げて固定します。

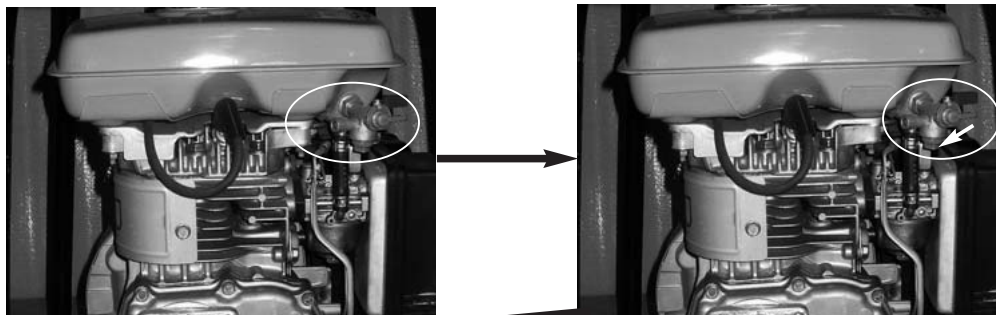


⑥完成図

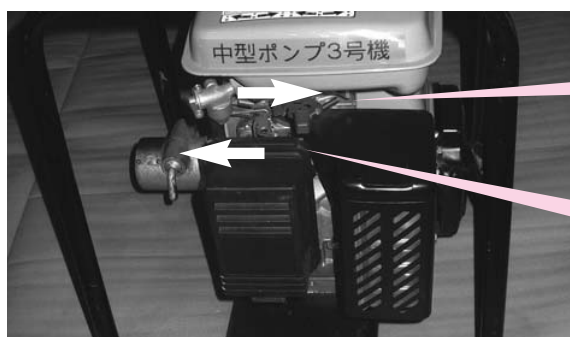


■エンジンの掛け方

①燃料コックを開ける。(0の位置に廻す)



②スピードコントロールレバーを低速(L)高速(H)の方向に約1/3開いた位置にする。チョークレバーを全閉する。



スピードコントロールレバー

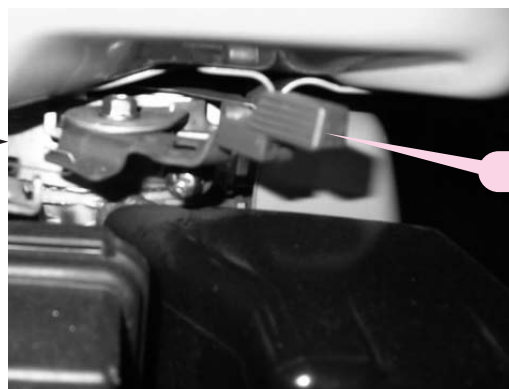
チョークレバー

③始動ノブを引いてエンジンを稼動する。
(始動ノブは一杯に引ききらないでください。)



始動ノブ

④排水開始後は、スピードコントロールレバーで排水量等を調整してください。



全開状態

■停止方法

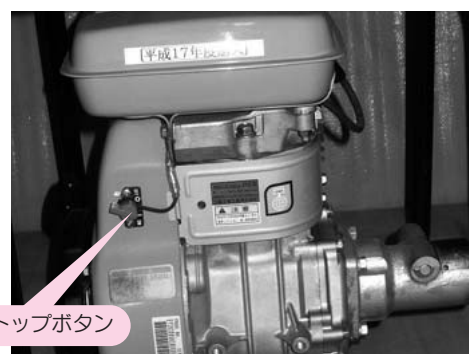
①エンジンを停止する。

- ・スピードコントロールレバーを低速(L)(いちばん左)にする。
- ・ストップボタンを停止するまで押す。
- ・燃料コックを閉じる。(Cへ廻す)

②排水ホース・ポンプ部分を外す。

③所定の場所に収納して終了です。

詳細については、個別の取扱説明書をご覧ください。



ストップボタン

中野区の帰宅困難者対策

帰宅困難者に対する基本的な考え方

東日本大震災発生時には、公共交通機関等の運行停止に伴い多数の帰宅困難者が発生しました。

この教訓から、東京都は「東京都帰宅困難者対策条例」を制定しました。(平成25年4月施行) これを受け、中野区も東京都や関係機関と連携し、帰宅困難者への対策を推進します。

事前の普及活動について

■一斉帰宅の抑制について(区民等への啓発)

◆「むやみに移動を開始しない」

災害時にはむやみに移動を開始せず、安全を確認したうえで、職場や外出先または、近隣の避難所等で待機することの周知

◆「連絡手段の複数確保」

自身の安全を伝え、家族の安全を確認するための方法を、家族の中で共通認識がもてるよう、普及活動を行います。

◆「避難所開設・運営」に係る防災会等への啓発

帰宅困難者にたいする、「一時休憩場所の提供」「情報の提供」「物資等の提供」について普及啓発を行います。

■事業者への普及啓発について

◆従業員の一斉帰宅抑制にむけて、従業員がとどまるための、水・食料等の備蓄充実にむけ、普及啓発を行います。

震災発生時の帰宅支援

■一時滞在施設の確保

◆東京都指定の「帰宅支援ステーション」の対応に加え、区内の避難所でも「一時休憩」「情報・物資等の提供」及び対応を行います。

◆また、東京都が指定する都立施設のほか、民間事業所の協力により、中野駅周辺を中心とした、一時滞在施設を確保します。また、東中野駅・中野坂上駅周辺についても、民間施設や避難所の活用を検討していきます。

◎帰宅支援ステーション協力業種

○コンビニ ○ファストフード ○ファミリーレストラン ○居酒屋
○カラオケスペース ○ガソリンスタンド

■鉄道事業者の取組み

◆長期間の運行停止、振替え輸送が困難な場合は、区や防災関係機関と連携し、帰宅困難者の安全確保をすすめます。

①駅構内での一時滞在場所の提供

②情報提供

× ㄷ

× 毛

× ㄷ



地域防災住民組織活動の手引き

平成25年(2013年) 3月 作成

編 集 発 行 中野区都市基盤部防災・都市安全分野
〒164-8501 中野区中野4-8-1
電話 03-3389-1111(代)
URL www.city.tokyo-nakano.lg.jp
E-mail bosaitosianzen@city.tokyo-nakano.lg.jp

編集協力・印刷 株式会社 日本防災出版社